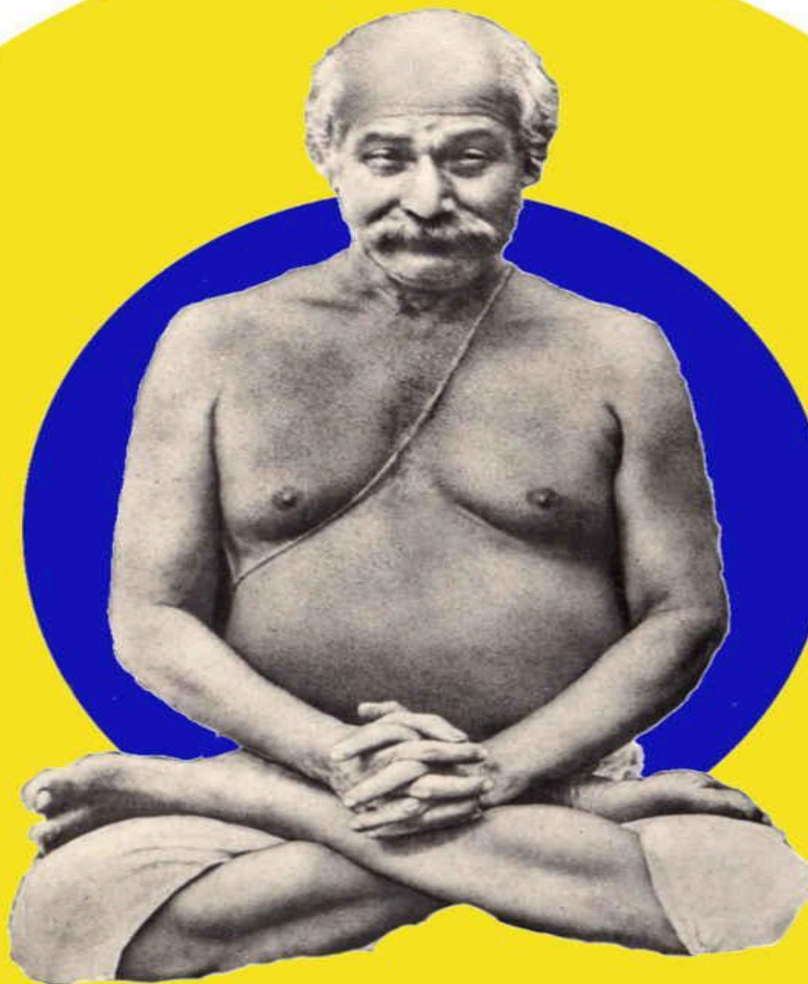
Original Kriya Yoga

Step-by-step guide to Salvation

Vol. V - Essential Factors for Success in Kriya



Rangin Mukherjee

ترجمة مجموعة الروح

يعتمد التطور في كريا يوغا على العديد من العوامل. أحد العوامل الرئيسية للتطور السريع هو ممارسة البرانايام المثالي (الصحيحة). أيضًا، عليك أن تتأهل. بدون ذلك، قد لا تزال تتلقى بعض السكون، إذا كنت مجرد ممارسة من كتاب، ولكن هذا لا شيء بالمقارنة مع ما يمكن أن يحدث، ثم يصبح الكتاب معلمك.

فقط من خلال كتاب لن تصل إلى المراحل العليا. يجب أن تكون العين الثالثة مفتوحة. يمكن للمعلم الحقيقي أن يفعل ذلك، لكن الشخص المزيف لا يعرف هذه التقنية. وبدون أن تكون العين الثالثة مفتوحة، لن تتمكن من الوصول إلى الكريات العليا. لذلك، عزيزي القارئ، خذالتأهيل(الديكشا) وانشغل بممارسة البرانايام المثالية.

كريا يوغا الأصلية
دليل خطوة بخطوة للخلاص
المجلد الخامس

بقلم رانجين موخرجي

9 أكتوبر 2018

الطبعة الأولى

رانجين موخرجي
كلكتا الهند

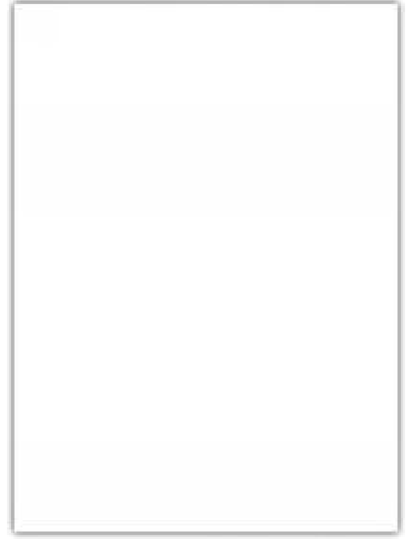
راجع www.originalkriya.com لمزيد من المعلومات حول المؤلف والكتاب.

شكر وتقدير

قدم الأشخاص التالية أسماؤهم مساعدة ومشورة لا تقدر بثمن بشأن تجميع ونشر هذا الكتاب:

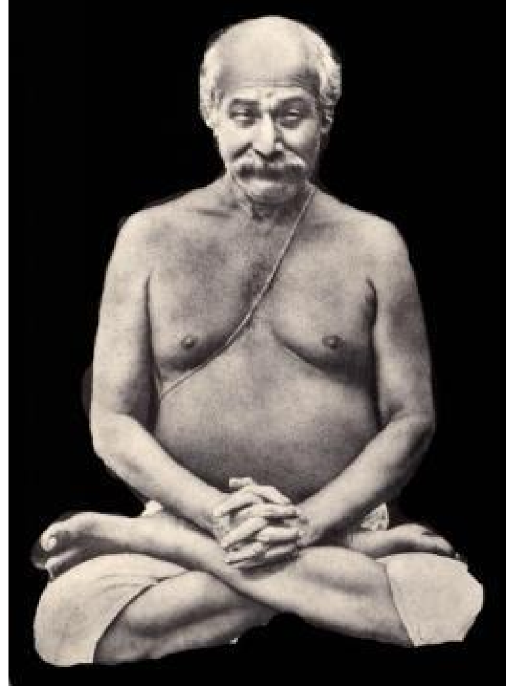
السيد جيم روبرتس

نسبكريا

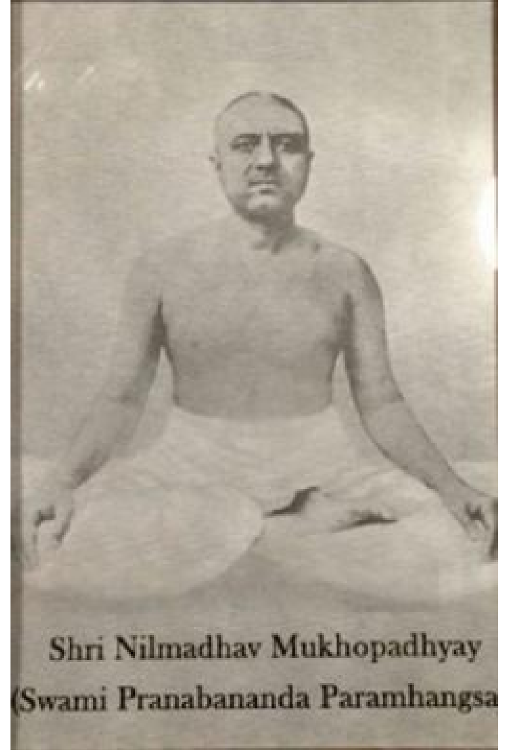


باباجي ماهاراج الموقر
(خيتيشوار مهراج)

تُركت صورة باباجي ماهاراج عن عمد فارغة. جميع صور وصور باباجي هي نتيجة الخيال الفني.



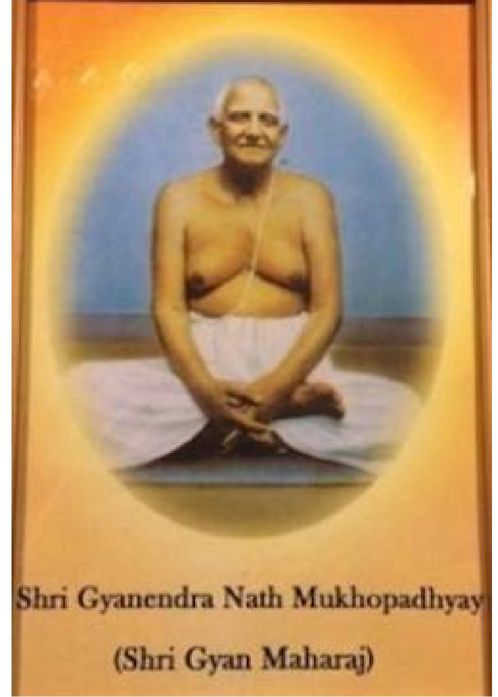
يوجيراج الموقر
لاهيري مهاسايا



بارام غورودیف
بارماهانسا برانابانندا الموقر

إهداء

إلى قدمي اللوتس الخاصة بغوروغي



غوروديف الموقر جيان مهراج

(شري جياننداناث موخوبادهياي)

مقدّمةالمؤلف

ينصح العديد من معلمي الكريا تلاميذهم بأنه خلال براناياما، يجب على المرء أن يفكر (أو يتخيل) أن برانا تتحرك صعودا وهبوطا داخل الحبل الشوكي. ضع في اعتبارك هذا: إذا كان العقل يتحرك باستمرار من مولادارا إلى أجنا شاكرا والعودة مرة أخرى، فكيف يمكن تهدئة العقل، عندما يقفز لأعلى ولأسفل مثل القرد؟ هذا خطأ مئة في المئة ولا يمكن لأحد أن يتطور من خلال القيام بذلك!

يجب أن يكون هدفنا هو تهدئة أذهاننا وبرانا. ليس لجعلهم لا يهدأون! مع الممارسة الصحيحة، سنكون قادرين على تصور جميع الشاكرات في كوتاستا، لأن السوشومنا يلتقي بالايدا والبنغالا هناك. لفهم هذا، علينا أن نفهم المسار الدقيق للسوشومنا ، إيدا، والبنغالا.

في البداية، الشيء الرئيسي لممارسة كريا هو ممارسة براناياما في مجال العمل (كارما). إذا مارسنا براناياما خاطئ، وسوف يكون كل ما نبذله من جهود عديمة الفائدة. حتى لو تدربنا على ألف ولادة، فلن يحدث أي تطور. أعرف بعض الضحايا الذين مارسوا البراناياما الخاطئ لمدة أربعين عامًا دون أي نجاح. لقد أفسدوا حياتهم باتباع هذه الأساليب الخاطئة. وبالتالي، يجب أن نكون حذرين للغاية بشأن ممارسة البراناياما الصحيحة.

لن تحصل كريا سادهاكا أبدًا على سيدهي (النجاح) من خلال التركيز على أي جزء آخر من الجسم. يجب أن نكون متيقظين أثناء الممارسة ونستخدم التقنية كما وردت من معلمنا؛ وإلا، حتى لو تدربنا عامًا بعد عام، فلن يتحقق شيء. لن ينصح اليوغي المدرك تلاميذه أبدًا بالتركيز على العمود الفقري وهو أمر خاطئ تمامًا. إنها مهزلة.

شدد يوجيراج شري شياماشاران لاهيري ماهاسايا مرارًا وتكرارًا على دور البرانا والكوتاستا. في كريا يوغا الحقيقية، يتصل ممارسكريا(سادهاكا) بالشاكرات مباشرة

من خلال كوتاسثا ولا يتصل بها خارج كوتاسثا من خلال تخيلها على طول العمود الفقري. علاوة على ذلك، من أجل ممارسة كريا الأعلى — كريا الساهاسرارا، يجب على المرء أولاً أن يخترق كوتاسثا وأن يصعد من كوتاسثا إلى الساهاسرارا- لا يصعد من النخاع كما يعلم البعض! (تم شرح المسار الصحيح لاحقًا في هذا المجلد.) لن يحقق المرء أي نجاح في اختراق كوتاسثا من خلال التركيز ظاهريًا على طول العمود الفقري.

سأضيف هنا توضيحًا حول الكوتاسثا. في بعض الأحيان عندما يستخدم الناس كلمة "كوتاسثا"، فإنهم يشيرون حقًا إلى شاكرا أجنا وليس على وجه التحديد إلى كوتاسثا. صحيح أن شاكرا أجنا و كوتاسثا تقعان في نفس المنطقة العامة، لكن كوتاسثا تقع في الواقع خلف شاكرا أجنا ولا يمكن رؤيتها حتى يخترق أول شاكرا أجنا. وبعبارة أخرى، من أجل رؤية كوتاسثا ، يجب على المرء أن يتقدم أولاً إلى كريا الثاني، ويخترق الشاكرات السفلية، ثم يخترق شاكرا أجنا. في تلك المرحلة يرى المرء الكوتاسثا. تذكر أيضًا أنه من المهم أن تستمر في مشاهدة مركز أي شيء يراه المرء دائمًا.

كلما مارست كريا براناياما المثالية،كما هو موضح في كريا يوغا الأصلية، كلما أدركت أنك تمارس بالفعل كريا الحقيقية من لاهيري ماهاسايا. ولا يمكن أن يكون غير ذلك. الشيء الذي يجب أن تتذكره هو أنه في البداية يتطلب الأمر صبرًا ومثابرة حقيقيين.

لذلك أطلب من الباحثين الحقيقيين عن كريا يوغا تجنب هؤلاء المعلمين المزيفين بتسويقهم المصقول. إذا اتبعت العملية الصحيحة، فستنجح. أثناء تنفسنا، علينا استخدام بعض الحيل أو التقنيات التي ستمنحنا النجاح. هذا هو سر كريا يوغا.

الغرض الرئيسي من براناياما هو التحكم في البرانا ووقف حركتها. يتم إجراؤه بشكل صحيح، وسيوقف التنفس تلقائيًا وسيصبح الجسم كله ثابتًا وبلا حراك. في هذه الحالة، سنتخلى عن جميع التوقعات تلقائيًا. خلاف ذلك، لا يمكننا التخلي عن توقعاتنا بالقوة.

تبقى الرغبة في أذهاننا؛ وكل فرصة نحصل عليها، نحاول تحقيقها. التخلي عن جميع الرغبات يسمى سانياس. لا يمكن أن يحدث ذلك إلا من خلال الممارسة المنتظمة للطريقة الصحيحة للبرانايام، دون أي توقعات. أولئك الذين لديهم توقعات ليسوا يوغيين.

الطريقة الوحيدة للحصول على الهدوء التام للعقل هي عدم وجود أي توقعات. فقط من خلال التخلي عن التوقعات، سنقود إلى سامادهي. من خلال ممارسة البرانايام الصحيح، يصبح البرانا ساكنًا، ويصبح عقلنا ثابتًا. يجب أن نحاول الإمساك بالبرانا الساكنة في كوتاسثا وعدم السماح لها بالتحرك لأسفل، وكذلك ميلها.

إذا نجحنا، فسوف نفقد هويتنا كذات صغيرة (الأنا) ونسيطر على أذهاننا. يصبح العقل صديقنا وأيضًا غير مبالٍ بأزواج الأضداد - الثناء أو اللوم، الحرارة أو البرودة، السعادة أو الحزن. لن يكون هناك شيء قادر على إزعاج أذهاننا لأننا سنكون متمركزين في الذات، وراء كل هذه الأضداد. في هذه المرحلة، نتواصل دائمًا مع الله. هذا ما نريده - سواء كنا مستيقظين أو نائمين، مهما فعلنا - أن نكون دائمًا على اتصال بالله.

لقد نما إلى انتباهي أن قراء مجلدات كيندل ربما لم يشاهدوا الفقرات المكتوبة على الغلاف الخارجي للنسخة الورقية من كتبي. ونتيجة لذلك، أدرج نسخة معدلة أدناه.

تتبع نسبهم إلى لاهيري ماهاسايا، واصل عدد لا يحصى من كريا يوغيس نشر الممارسة القديمة لـ كريا يوغا إلى التلاميذ الجدد، في الهند، وفي الغرب. ومع ذلك، من خلال مزيج من سوء التواصل والتناوب المتعمد، فإن الكثير مما يتم تدريسه مثل كريا يوغا اليوم بعيد كل البعد عما تم تدريسه في الأصل، غالبًا على حساب الممارسين المخلصين.

أصبحت التغييرات في تعاليم كريا الأصلية واسعة الانتشار وجزءًا لا يتجزأ من الثقافة الشعبية لدرجة أن العديد من الباحثين، بعد أن تعرفوا على هذه المفاهيم الخاطئة حول

كريا يوغا، يمكن أن يخيفوا من تصديق تعاليم كريا يوغا الأصلية عندما تتاح لهم الفرصة للتعرف عليها لأول مرة. لحسن الحظ، هناك علاج؛ وهذا هو، فإن الممارسة المنتظمة للبراناياما في كريا يوغا الأصلية هذه ستؤدي حتما إلى تحقيق هذه الحقائق. ومع ذلك، أحذركم من عدم توقع التقدم في البداية، لأن ممارسة البراناياما بشكل صحيح والتركيز بشكل صحيح على شاكرا أجنا (بين الحاجبين) في نفس الوقت يتطلب قدرًا كبيرًا من الممارسة والصبر. بدون النجاح في كلا هذين المسعيين لن يتحقق شيء. هذه عوامل أساسية في نجاح الكريا .

في هذا الدليل القصير، ولكن العملي والتجريبي، أكشف عن بعض التعاليم الأصلية لـ كريا يوغا ، كما علمها لاهيري ماهاسايا. لتلميذه سوامي برانابانانداا التي تم نقلها إلى عزيزي غوروديف ،شري جياننداراتات موخوبادهياي.

ما هو متاح هنا لم يتم تغييره من خلال الآثار المشوهة للمنظمات الرسمية (التي تجنبها كل من لاهيري ماهاسايا وسوامي برانابانانداا)، ولكن من خلال انتقال المعلم إلى المرشد. خوفا من فقدان كريا يوغا الأصلية كما علمها لاهيري ماهاسايا، كتبت هذه المجلدات القصيرة عن كريا يوغا من أجل تسجيل ومشاركة هذه المعرفة الأكثر قيمة من بين كل المعرفة البشرية.

وتفضلوا بقبول فائق احترامي،

رانجين موخرجي



[كيف تعمل كريا]

هدفنا في الحياة

هدفنا في الحياة هو الحصول على السعادة الدائمة. وبما أنه لا يوجد شيء إلى الأبد، فلا يمكننا أبدًا أن نجد ذلك في هذا العالم المادي. نحن أنفسنا لن نعيش هنا بشكل دائم.

وحتى لو حققنا، من خلال بعض الحظ السعيد، رغبة في العديد من الأكواخ، والسيارات، والزوجة الجميلة، والأطفال، والخادمات، والخدم، والسائق، وما إلى ذلك، فإن معظمنا غير راضٍ. ما زلنا نريد المزيد. قد يكون البعض منا راضياً لفترة من الوقت، ولكن ماذا بعد ذلك؟

عندما نتلقى كل ما نرغب فيه، لا نعرف حتى ما نريده بعد ذلك! هناك حد لكل شيء. في مثل هذه اللحظات، سيبدأ العقل الروحي في التفكير، "ماذا بعد؟"

هذه الحياة المادية لا يمكن أن توفر لنا سعادة دائمة، لأنه في نهاية المطاف علينا أن نترك هذا العالم، تاركين وراءنا كل ما تراكم لدينا. المال والكماليات لا يمكن أن تعطينا السعادة الدائمة. لماذا، إذن نتحمل الكثير من الضغط (التوتر)، وأحيانًا نرتكب الكثير من الخطايا مثل الكذب والغش والكثير في هذه الحياة؟ كل هذه الأفعال والكارما المرتبطة بها ستذهب معنا إلى الحياة التالية وليس الإمبراطورية التي أنشأناها في هذا العالم!

فقط نتائج كارمانا، الجيدة أو السيئة، ستذهب معنا، إلى حياتنا القادمة. لذا فإن الأسئلة الرئيسية هنا هي "من أنا؟ ولماذا أهدر هذه الحياة الثمينة والمحدودة؟ من أين أتيت؟ وبعد الموت، إلى أين سأذهب؟" تأتي هذه الأنواع من الأسئلة من الربط الذي يأتي مرة أخرى من تململ العقل.

ليس نحن، ولكن أذهاننا تلعب دورًا كبيرًا في خلق المطالب المادية، والتي عندما تكون غير مرضية بشكل دائم، تسبب دورات متكررة من الولادة والموت. لتخليص أنفسنا من هذه الدورة اللانهائية من المواليد والوفيات، علينا أن نتحكم في أذهاننا. هذا مستحيل دون السيطرة على قوة حياتنا (برانا).

تعلمنا كريا يوغا عملية التحكم في قوة حياتنا (برانا) حتى نتمكن من التحكم في أذهاننا. عقولنا ليست راضية أبدًا عن كل ما نتلقاه ونخلق رغبات لا تنتهي، مثل موجات البحر التي تتدحرج، واحدة تلو الأخرى، دون توقف. تخلق هذه الرغبات غير المحققة ولادات ووفيات متكررة. لا أحد في هذا العالم يمكنه الهروب من الموت، لكننا لا نفكر في هذا أبدًا.

لا يمكننا أبدًا أن نتخيل أننا سنموت يومًا ما. لا شيء في هذا العالم يمكن أن يمنعنا من الموت. هذا واضح للغاية. يجب أن نكون راضين عما أعطاه الله لنا. يجب ألا نضيع الوقت في السعي وراء الأشياء المادية والمال. هذا يخلق الحجاب الذي يفصلنا عن الله. يأتي الحجاب من تململ العقل الذي بدوره يتم إنشاؤه من تململ البرانا التي تأتي من التنفس غير المتساوي.

اكتشف الحكماء العظماء في الهند طريقة للسيطرة على البرانا، وبالتالي السيطرة على العقل وكذلك القضاء على الأرق، وبالتالي القضاء على الرغبات أيضًا، مما يؤدي بنا إلى الخلاص! لا مزيد من الولادة والمعاناة والموت. نتحرر من دورات الولادة والموت ونندمج مع الله سبحانه وتعالى! في المجلدات من 1 إلى 4، كتبت أشياء كثيرة

عن كريا يوغا. في هذا المجلد 5، سأشرح المزيد عن كريا يوغا، وخاصة البرانايام والتركيز المناسب على كوتاستا (داخل شاكرا أجنا) حتى يكتسب القراء فكرة حول كيفية ممارسة أفضل الممارسات.

لا يمكن أن تسير المتعة واليوغا معًا. هذا هو السبب في أن الرب كريشنا يخبر أرجونا في البهاغافاد غيتا أن يمارس اليوغا لقتل جميع أعدائه، الذين يمثلون ميوله الشريرة، التي تعمل كعقبات أمام خلاصه. أصبح أرجونا، مثل أي منا، مكتئبًا عند التفكير في الاضطرار إلى التخلي عن تلك الأشياء التي كان مرتبطًا بها.

إذا أمرنا معلمنا بالتحكم في جميع إندريس (تتكون إندريس العشرة من خمسة جيناناإندريس(العينين والأنف واللسان والأذنين والجلد) وخمسة كارماإندريس (الفم واليدين والقدمين والأعضاء التناسلية والمستقيم))، والتي نتلقى من خلالها معلومات عن العالم الخارجي من خلال الحواس، سنكون أيضًا مكتئبين، تمامًا كما يفعل أي شخص. وبهذه الطريقة، يبدأ الشجار الرئيسي بين وعينا ومايا (الروابط).

عندما نكون قادرين على السيطرة على إندريس لدينا، سنكون قريبين جدا من الله. لا شيء في العالم يمكن أن يجعلنا نشعر بالقلق. سنصبح محصنين ضد هذه الحياة الدنيوية، كوننا بلا جشع وغضب وجنس ورغبة وتوقعات وفقدان الاهتمام بهذه الأشياء. سنصبح غير مبالين تمامًا بهذا العالم. لن يترك أي شيء أي انطباع في أذهاننا وسنصبح هادئين تمامًا. اكتشف الريشيون العظيمون في الهند أن تململ العقل يأتي من تململ البرانا التي تأتي مرة أخرى من تململ تنفسنا. للتحكم في تململ البرانا، علينا أولاً التحكم في تململ التنفس، والذي نحتاج من أجله إلى ممارسة العملية الصحيحة للبرانايام. بدون هذا، من المستحيل التخلص من تململ برانا والعقل. هناك العديد من أنواع البرانايام ولكن كريا يوغا هي الأسهل (على الأقل يبدو أنها!) والأقوى.

من الصعب جدًا إجراء العملية الصحيحة للبرانايام لأن كل من العقل والتنفس بحاجة إلى تنظيم أثناء الممارسة.

البدء في كريا يوغا الأصلية

لقد ذكرت بالفعل تقنية برانايام في مجلداتي السابقة: من 1 إلى 4. يمارس بعض الناس هذه التقنيات وهم راضون إلى حد ما عن النتائج. ومع ذلك، من المهم أن نلاحظ أنه يتعين على المرء أولاً الحصول على التأهيل وتعلم التقنية مباشرة من الغورو؛ خلاف ذلك، سيكون مرة أخرى مضيعة للوقت. هناك العديد من الأشياء، مهما كانت صغيرة، في الممارسة الصحيحة للبرانايام التي لا ينبغي إهمالها. لا يمكن شرح كل هذه الأشياء في كتاب.

لا يتم نشر تدريس كريا يوغا الأصلية في الكتب أو على الإنترنت، ولكن من الغورو إلى التلميذ. يحظر شياماتشاران لاهيري ماهاسايا، الذي يُطلق عليه أحيانًا والد كريا يوغا، إنشاء المنظمات. كما ثبط تلاميذه من أن يصبحوا سواميس وبدء الأشرم. في سلالة كريا هذه، كان جميع المعلمين أرباب منازل.

في النهاية، حتى سوامي برانابانادا البارز، التلميذ السامي للاهيري ماهاسايا، تخلى عن الأشرم الذي كان يمكن أن يرثه، ولم يسمح لاحقًا ببناء أي أشرم حول تعاليمه. من بين جميع تلاميذ لاهيري ماهاسايا، وجميع تلاميذهم، لم يتمكن سوى القليل من التقاط جوهر كريا ونقله إلى تلاميذهم. إذا كان الأمر بهذه السهولة، فستكون المطبعة أو الإنترنت كافية. كريا رقيقة.

أحد الأسباب التي جعلت كريا يوغا الأصلية التي أدرسها لا تزال غير معدلة هو أنه كان هناك عدد أقل من "الطهاة لإفساد المرق". تم جمع الملاحظات من اجتماعات سوامي برانابانادا مع تلاميذه ونشرها (باسم براناب غيتا باللغة البنغالية والهندية) من

قبل معلميالذي لا نظير له، شري جياننددرانات موخوبادهياي، الذي كان هو نفسه مدركًا تمامًا ومفضلًا لمعلمه.

كان معلمي يوغيًا سريًا للغاية اختار عمدًا الابتعاد عن الأنظار بدلاً من القيام بدور بارز في نشر كريا. لقد نقل لي تعاليمه منذ أكثر من أربعين عامًا؛ وفقط بعد الفهم بشيء من التفصيل كيف تم تعديل تعاليم كريا، ونتائجها، تقدمت لبدء وتعليم الآخرين.

أيضًا ما لم يكن لديك غورو لديه معرفة شاملة بهذا النوع من البرانایاما، فلن تحصل على النجاح، حتى لو كنت تمارسه طوال حياتك. إذا كان معلمنا لا يعرف العملية الحقيقية، فكيف يمكننا أن نتوقع تعلم التقنية الحقيقية للبرانایاما؟

في الوقت الحاضر، من الصعب جدًا الحصول على غورو حقيقي. أخبرني العديد من ممارسي كريا أنهم كانوا يمارسون كريا يوغا، بعضهم لمدة أربعين عامًا، مع الحفاظ على جميع القواعد الأساسية التي تعلموها في سلالة كريا مختلفة، دون التقدم قليلاً في سادانا. لسوء الحظ، تم إهدار حياتهم في الانخراط في الممارسة الخاطئة لكريا.

في هذا الكتاب، سأكتب نقاطًا إضافية حول كريا يوغا. لكنني أحذرك من عدم التدرب دون الحصول على غورو حقيقي. خلاف ذلك، ستضيع حياتك. في هذا العالم قد نستعيد أي شيء نفقده، باستثناء الوقت!

لقد اكتشفت أن هناك الكثير من الناس يدرسون الكريا يوغا . على عكس رغبات شياماتشاران لاهيري ماهاسايا، انتشرت العديد من الأشرام والمنظمات. في تقاليد كريا ، لن يقوم اليوغي الحقيقي أبدًا ببناء الأشرام أو إنشاء منظمات، لأن الأنا خفية للغاية ويمكن أن يكون من الصعب استئصالها.

بعض الناس يقرأون كتبي ويحاولون تعليم نفس الشيء (مع العديد من العيوب). لقد سمعت أيضًا عن المبادرات عبر الإنترنت لتعليم كريا يوغا. هذه مزحة، لأنه بدون فتح العين الثالثة، لا يمكن ممارسة كريا يوغا بشكل صحيح. وبالتالي، من الصعب جدًا العثور على إرشادات من غير حقيقي. لذا كن حذرًا ولا تنخدع بهذا العرض.

تم تدريس كريا يوغا سراً ليس لحماية نقابة من الغورو أو المبتدئين، ولكن لمنعها من التخفيف. تتوفر بالفعل معلومات كافية حول التقنيات. لذا يرجى عدم الكشف عن تقنيات التأهيل مع أي شخص غير متأهل.

أسانا على أناهاتا شاكرا

في اليوغا، يقال أنه لا ينبغي لنا الجلوس منخفضًا جدًا (على الأرض)، أو مرتفعًا جدًا (على السرير أو أي شيء آخر أعلى)، عند ممارسة كريا. يمثل عشب الكوشا والبطانية الصوفية والقماش الحريري (أي مولادهارا و سواديستانا ومانيبورا) الجانب غير الخفي من الأسانا. للجلوس على شاكرا أناهاتا، الجانب الخفي من أسانا، علينا أن نتعلم هذه التقنية من الغورو ثم نتدرب. هذه هي الشاكرا حيث يتوقف راجاس غونا ويبدأ ساتفا غونا - من جرانثي (عقدة).

يُنصح دائمًا بممارسة كريا يوغا من خلال التركيز على شاكرا أجنا (بين الحاجبين)، لأنه يمكن تجربة الاتصال بجميع الشاكرات الأخرى (مولادهاراو سواديستانا و مانيبورا و أناهاتا و فيشودا شاكرا) في شاكرا أجنا هذه.

بشأن الحفاظ على البتولية

تتضمن البتولية الحفاظ على قوة الحياة التي تتدفق عبر جسمنا وعقلنا والحفاظ عليها. في البداية يبدو من المستحيل الحفاظ على البتولية؛ ومع ذلك، بمجرد وصولنا إلى مرحلة براناياام الخفية، وتهدئة العقل، لن نواجه أي صعوبات في الحفاظ على البتولية.

بمجرد أن نتمكن من إحضار برانا من خلال مركز السوشومنا إلى كوتاسثا، وصلنا إلى مرحلة متقدمة من البراناياام. في هذه المرحلة، نحتاج إلى احتياطي من الكثير من القوة في قلوبنا ورئتنا لتوفير القوة اللازمة لاختراق النجوم والعقد الخفية. وبدون استخدام القوة في هذه المرحلة على براناياام، لن نحرز تقدمًا. ونتيجة لذلك، دون الحفاظ على البتولية والحفاظ على طاقتنا البرانية، لا يحق للمرء ممارسة هذه المرحلة المتقدمة والحصول على معرفة العالم الإلهي.

عزيزي القارئ، لا تسمح لتحدي البتولية، مع ذلك، أن يمنعك من البحث عن الله ومن ممارسة كريا. بمجرد وصولك إلى مرحلة البراناياام الخفي ،لن تواجه صعوبات في الحفاظ على التبتل، لذا استمر في التمرين حتى يصبح أنفاسك خفية وعقلك هادئًا.

معرفة المزيف من الرؤى الحقيقية

يكتب لي العديد من الممارسين عن الأنواع المختلفة من الرؤى التي يرونها. ومع ذلك، فمن المؤسف أن معظم هذه الرؤى مزيفة. إذا رأينا رؤية وهمية، فإن السعادة التي نختبرها قصيرة العمر، على عكس حالة تجربة رؤية حقيقية، حيث تبقى السعادة لفترة طويلة وسنكون دائمًا في مزاج سعيد ونشعر بالرضا الشديد. في الوقت نفسه، علينا الحد من الرغبة في رؤية المزيد من هذه الرؤى حيث لن تتم رؤية أي منها! لا ينبغي أن تكون هناك توقعات للرغبات ومثل هذه الأشياء، وإلا فسيتأخر تطورنا في كريا يوغا .

في بداية ممارسة كريا ، لن يتحقق شيء. الظلمة فقط هي التي ستسود في الداخل. ولكن لا ينبغي أن نفقد صبرنا. يجب أن نستمر في ممارسة كريا، وفقًا لتعليمات معلمنا (بشرط أن تكون كريا حقيقية)، حتى تصبح سماءنا الداخلية مضاءة.

بمجرد حدوث ذلك، يبدأ سحر كريا. لذا عزيزي القارئ، لا تفقد صبرك، حتى لو كنت لا تدرك أي شيء لفترة طويلة. من المؤكد مائة بالمائة من جانبي أن النتائج ستأتي بالتأكيد. لا يلزم سوى الصبر والممارسة الصحيحة.

انتظر حتى يختفي الظلام تدريجياً. في البداية، سيبدو كل ما يُطلب منا تعلمه مملًا، ولكن بعد بعض الوقت والممارسة، سيصبح مثيرًا للاهتمام. أمر واحد فقط. إذا كنت ترغب في التطور في كريا يوغا، فاستمر في أداء سادانا دون أي توقعات.

بدء ممارسة كريا

في المرحلة الأولى من كريا، يبدو من المستحيل التركيز على كوتاستا، بسبب انطباعات العقل(سامسكارا) من حياة المرء السابقة وأفعال هذه الحياة. ولكن نتيجة للخير (الكرما) من الحياة الماضية والحاضرة، إلى جانب ممارسة كريا يوغا، يبدأ العقل تدريجياً في التركيز على كوتاستا كهدف له.

لهذا السبب يجب على المبتدئ أن يتدرب بصبر وفقًا لنصيحة الغورو لاكتساب القوة في النهاية للتركيز على كوتاستا. بمجرد أن يبدأ ممارس كريا في تثبيت عقله على كوتاستا ويكتسب النعيم الإلهي، فلن يكون هناك المزيد من النظر إلى الوراء. يحصل الممارس على فرحة هائلة ويشعر أنه لا يستطيع العيش دون ممارسة الكريا كل يوم. سيكون مدمنًا على كريا. لذلك، أيها الأصدقاء، إذا كنت تريد حقًا الحصول على الخلاص، فيجب عليك ممارسة كريا حتى تحصل على السكون.

في بداية كل عمل جديد تقوم به، مهما فعلت في الحياة، قد تبدو الأمور في البداية صعبة للغاية، ولكن مع الممارسة يصبح نفس العمل أسهل. وينطبق الشيء نفسه على كريا. في البداية، ستأتي الكثير من المراحل المفعمة بالأمل واليأس. ليس هناك شيء يدعو للقلق. ما عليك سوى الاستمرار مع كريا ؛ وفي النهاية، سيبدأ النعيم في القدوم.

عندما يتدفق النهر، فإنه يمر بأنواع عديدة من المراحل المضطربة؛ ولكن بمجرد أن يصل في النهاية إلى المحيط، فإنه يختلط بالمحيط. إذن، لا توجد هوية منفصلة. وبعبارة أخرى، يصبح النهر والمحيط واحدًا. في كريا، هو نفسه أيضًا. بعد عبور العديد من المراحل المضطربة، تندمج نفسنا الفردية في النهاية مع الروح الكونية. وهذا ما يسمى أيضا الخلاص.

نقاء الجسد والعقل

أتما شودهي (نقاء الجسد والعقل)

لا يمكن ممارسة البرانایاما الصحيحة عندما تكون جميع القنوات أو نادس عالقة من الهواء المحاصر والصفراء والسعال. هذه الأشياء كلها أنواع مادية من "الأوساخ" التي تغلق جميع القنوات. هناك أيضًا "أوساخ" خفية في التشيتا مثل الأصوات واللمس والرؤية والتذوق والشم والتي تؤثر أيضًا على أذهاننا. علينا أن ننظف كلا النوعين من "الأوساخ" لنجد أنفسنا مرتبطين بالله. هذا التطهير يسمى أتما شودهي. لتحقيق ذلك، علينا أن نؤدي البرانايام المثالي يومًا بعد يوم لسنوات.

بمجرد أن يصبح جسمنا وتشيتا نقيًا ونظيفًا، علينا أن نحاول تثبيت أذهاننا في شاكرا أجنا. بمجرد أن يستقر عقلنا، فهذا يعني أننا انتهينا تقريبًا (لقد وصلنا تقريبًا إلى الموكشا (الموصوفة في المجلدات السابقة) بعد صراعنا الرئيسي.

بعد هذا، علينا فقط أن نؤدي الساهاسرارا كريا لتحقيق الخلاص. لتحقيق ذلك، علينا أن نمارس العديد من التقنيات المختلفة للتنفس، المودرا، ناد كريا (سادانا)،بيندو سادانا، إلخ. من الممكن أيضًا أنه بعد إتقان البرانايام المثالي ،إذا ركزنا بعمق، لا يزال بإمكاننا الوصول إلى تلك المرحلة. لكن تذكر دائمًا أنه يجب علينا ممارسة كريا دون أي توقعات؛ وإلا، فسيتم بذل كل الجهود دون أي نتائج.

السوشومنا.

السوشومنا هي قناة خفية تحتوي على ضفيرة من الأعصاب تخرج من كل مركز عصبي وتنتشر في كل مكان داخل جسمنا، وتبدو وكأنها لوتس، بيضاء ورمادية اللون. هذه هي الشاكرات داخل الحبل الشوكي. بعد عبور الشاكرات السفلية، يدخل السوشومنا الرأس عبر طريقين مختلفين. يصعد أحد المسارات إلى براهماراندرا من النخاع حيث تقع شاكرا مولا مع إغلاق نهايتها. الطريق الآخر الدقيق للغاية يمتد من

النخاع إلى مركز أجنا شاكرا الموجود بين حواجبنا. من هناك، تاركًا إيدا وبنغالا، يرتفع السوشومنا عبر نفق الجبهة الدقيق للغاية (كوبال كوهور) إلى وسط ساهاسرارا شاكرا.

على الجانب الأيسر والأيمن والأعلى، من وسط شاكرا ساهاسرارا، هناك ثلاث شاكرات أخرى: جيستا، باما، ورودري. هذه لها فتحات أكبر قليلاً ومتصلة لتشكيل مثلث. مركز المثلث هو أيضًا مركز الساهاسرارا الذي تنتقل من خلاله السوشومنا لتلبية طرفها الآخر الموجود في براهماراندرا. نظرًا لأن هذا الطرف الآخر مغلق وليس له أي صلة بهذا الطرف من السوشومنا، فإنه يفتح فقط عندما يتم تطبيق قوة البرانا من الطرف المفتوح؛ وإلا، فإنه لا يزال مغلقًا. وبالتالي، علينا أن نصعد من خلال شاكرا أجنا وليس من خلال النهاية المغلقة المرتبطة بمولا. هذا هو الباب العاشر لجسمنا.

يترك جميع اليوغيين العظماء في الهند أجسادهم عبر هذا الباب ويتم امتصاصهم في براهمان عديم الشكل. وهذا ما يسمى ترك الجسم عن طريق ثقب براهماراندرا، أو أيضا موكتي، أو الخلاص.

تبدأ قناة جيان نادي (قناة المعرفة) أو قناة السوشومنا من الجزء السفلي من العمود الفقري وتنتقل إلى الجزء العلوي. يحتوي طول القناة بالكامل على العديد من فروع الأعصاب. كل هذه الأعصاب المركبة تتحرك على طول هذه القناة وتبدو وكأنها حبل. ترتبط بعض الأعصاب بالحواس وبعضها الآخر مرتبط بأعضاء جسمنا. ترتبط هذه الأعصاب بنادي السوشومنا وتحمل الإثارة التي تتلقاها من الأشياء المادية.

يتم نقل المعرفة التي نتلقاها من الحواس عبر السوشومنا إلى دماغنا. تحمل الأعصاب الواردة المعرفة الحسية (المادية) الواردة. تحمل الأعصاب الصادرة إشارات صادرة من الدماغ والسوشومنا إلى الأعضاء والغدد والعضلات الهيكلية.

تلك الأعصاب المتولدة من السوشومنا، والمتصلة بالأعضاء، التي تنشط الحواس هي أعصاب صادرة. إنها تحمل رغباتنا وتتصرف وفقًا لذلك. ترتبط هذه الأعصاب الواردة والصادرة بأنواع مختلفة من الأعصاب، وتتصل بسبعة أماكن مختلفة في السوشومنا تعرف باسم المراكز العصبية. يمر هذان النوعان من الأعصاب عبر مركز جميع المراكز العصبية أو الشاكرات. يوجد داخل رأسنا مركزان رئيسيان: أجنا وساهاسرارا. هناك خمسة آخرين داخل العمود الفقري، وبعبارة أخرى: فيشودا، أناهاتا، مانيبورا ، سواديستانا وموﻻدهارا.

يعالج عقلنا المعلومات في ثلاث خطوات: أولاً، يفكر العقل في هذا الشيء. بعد ذلك، يلفت العقل الانتباه إلى الحقائق والمعلومات المتعلقة برغبته. إنه يقدم لنا إيجابيات وسلبيات الرغبة التي نعتزم تحقيقها. بمساعدة هذه المعلومات، ننتقل إلى الخطوة التالية. بعد بعض التحليل، يتخذ العقل أخيرًا قرارًا، سواء كان ذلك أم لا، لمتابعة رغبته. كل هذا يحدث بسرعات البرق وغالبًا بمهارة شديدة. هذه الإجراءات الثلاثة للعقل تحدث دائمًا في حياتنا اليومية.

بالنسبة لهذه الأنواع الثلاثة من الإجراءات، علينا أن نأخذ مساعدة ثلاثة أنواع من الحواس، وبعبارة أخرى ، جيناناإندريس (المعرفة حول الموضوع)، البوذيندريات (العقل لاتخاذ قرار بشأن الحصول عليه أم لا) و كارمإندريس (لأخذه أو رفضه). من بين الثلاثة المذكورة أعلاه، تأتي جيناناإندريس و كارمإندريس من الخارج. تأتي البوذيندريات من الداخل. محتويات الرأس والحبل الشوكي متطابقة تقريبًا. كلاهما لديه نخاع. أحد الاختلافات هو أن نخاع الدماغ أبيض اللون والنخاع في العمود الفقري رمادي اللون. الدماغ هو مجال المعرفة (التأمل) والعمود الفقري هو مجال الكارما (برانايام).

وظيفة المعرفة تعمل فقط في الجمجمة، ولكن وظيفة الكارما، ترتفع من الحبل الشوكي إلى مركز الجمجمة، والتي تحمل جميع الأوامر من منطقة العقل والعكس صحيح. هذا هو السبب في أن العنصر الرمادي يقع في المنتصف والعنصر الأبيض يغطي العنصر الرمادي. ولكن داخل الحبل الشوكي، يكون العنصر الأبيض في الوسط والعنصر الرمادي يحيط به. مع هذين العنصرين، يتم تصنيع أعصاب الرأس والحبل الشوكي.

كريا السليمة ـــ التقنيات

براناياما براناياما هو الجزء الرئيسي من ممارسة كريا حتى نخترق شاكرا أجنا. كما أنها الطريقة الرئيسية للتحكم في البرانا، وبالتالي للتغلب على تململ أذهاننا وأن نصبح هادئين. من خلال السيطرة على برانا، نحن قادرون على السيطرة على عقولنا.
ولكن إذا لم تتم ممارسة براناياما بشكل صحيح، فسيستغرق الأمر وقتًا طويلاً للتطور في كريا يوغا. لذلك، يجب أن نكون متيقظين للغاية، ونراقب طوال الوقت أثناء ممارسة كريا للتأكد من أننا نمارس بشكل صحيح وفقًا للقواعد. بالإضافة إلى كوننا متيقظين، يجب علينا أيضًا أن نظل متيقظين. الوعي غير لفظي وبالتالي لا ينبغي أن نكون في مكان آخر في أذهاننا نفكر في شيء آخر. دون السيطرة على برانا، فإن العملية برمتها من اليوغا لا معنى لها. وبدون الممارسة السليمة لبراناياما ،لن يتحقق أي تطوير.

يوني مودرا يوني مودرا هي عملية لمشاهدة العالم الداخلي بالكامل، وإغلاق جميع الأبواب التسعة لجسمنا، ومشاهدة مركز بهراماري جوها. تعني بهراماري جوها حرفيًا "كهف العسل أو الرحيق". إذا مارسنا يوني مودرا كل يوم طوال حياتنا، فمن الممكن أنه في وقت وفاتنا، سنرى البهراماري غوها بين الحاجبين.
إذا رأينا خلال ممارستنا اليومية بهراماري جوها (وسط الحلبة)، وحاولنا التركيز في المركز، فقد ندخل يومًا ما بهراماري جوها ونحصل على رؤية الله. في وقت وفاتنا، قد تظهر رؤية بهراماري غوها هذه أمامنا؛ وإذا تلقينا في ذلك الوقت نعمة الله، فقد نخترق نقطة الوسط (بهراماري غوها) وندخل غوها، ونحصل على موكشا. هذا هو السبب في أننا يجب أن نستمر في ممارسة كريا دون أي توقعات.
يحرس باب بهراماري جوها هذا قوتان من الله. أحدهما الحجاب (أباران) والآخر هو الانحراف (بيكشيب). إذا عشنا حياة نقية، أي تناول طعام ساتفيك، وممارسة البتولية، والممارسة الصحيحة المنتظمة لكريا، فقد نفوز بهاتين القوتين ونخترق الباب (مدخل

بهراماري غوها)ونحصل على موكشا. هذا هو السبب في أننا يجب أن نمارس كريا العادية حتى يظهر هذا خلال وقت الوفاة، إن لم يكن مثقوبًا أثناء الممارسة اليومية لـ كريا .

ماهامودرا عندما نقوم بالبرانايام، تميل البرانا داخل جسمنا إلى الصعود إلى رأسنا، تاركة جسدنا مخدرًا. لهذا السبب أثناء الممارسة الصحيحة للبرانايام، نشعر بالخدر في الجزء السفلي من جسمنا ونفقد تدريجياً إحساس جسمنا.
الغرض من القيام بالماهامودرا هو خفض ضغط هذه البرانا من الرأس وتوزيعها بالتساوي في جميع أنحاء الجسم، وبالتالي موازنة الجسم بشكل صحيح. إذا استيقظنا بعد ممارسة كريا دون القيام بماهامودرا، فقد نشعر بالدوار ونقع على الأرض. لذا فإن الغرض الرئيسي من الماهامودرا هو توزيع البرانا في جسمنا بأكمله وإعادة جسمنا إلى حالته الطبيعية.

بارافاستا (التأمل) لا يمكن القيام بذلك إلا بعد أن تكون البرانا في جسمنا متوازنة تمامًا، وبعبارة أخرى، في الحالة الطبيعية تمامًا للجسم. في هذه المرحلة، مباشرة بعد الانتهاء من كريا برانايام، قد لا نكون قادرين على التركيز على كوتاستا في ذلك الوقت، لأن كريا هي مرحلة مضطربة، والهدف من التأمل هو إعادة عقولنا إلى الهدوء (السكون).
لذلك علينا أن نجلس لبعض الوقت نراقب العين الثالثة بين حواجبنا. نحن نراقب هدفنا تمامًا بأذهاننا دون وضع أي ضغط على أعيننا. مرة أخرى، لا ينبغي أن يكون هناك أي ضغط على مقل العيون لدينا! فقط اجلس لبعض الوقت بهدوء دون أي حركة للجسم أو مقلتي العين. ما يُرى لا يُرى بالعيون الجسدية!
بعد مرور بعض الوقت، سنشعر أن كل شيء - العقل والجسم ومقل العيون - أصبح هادئًا. ستبدأ أنواع مختلفة من الرؤى في الظهور. يمكن سماع أصوات مختلفة تسمى أصوات أناهاتا (غير مضروبة). يمكن تجربة الرائحة الإلهية. ولكن لا ينبغي لنا أن نحيد عن نقطة مركز كوتاستا. يجب أن نركز دائمًا على هدفنا. وبهذه الطريقة سنرى تدريجياً أن التأمل أصبح أكثر كثافة وعمقًا.

يخلق التأمل العميق والكريا نوعًا معينًا من التسمم وهو ممتع للغاية. وهذا ما يسمى السكر الإلهي. في البداية، يتم تثبيت العقل على أجنا شاكرا لفترة قصيرة جدًا من الزمن، ربما ثلثي الثانية فقط، مما يخلق ما يكفي من الفرح لتذكره طوال حياتنا. مع مرور الوقت، سيحدث هذا التثبيت في كثير من الأحيان، وسيجلب المزيد من الفرح الذي سيجلب في النهاية السامادهي. تحدث العديد من أنواع السامادهي بدءًا من شاكرا أناهاتا. لكن السامادهي الأخير والنهائي يحدث بعد ثقب مركز شاكرا ساهاسرارا. وهذا ما يسمى نيرفيكالبا سامادهي أو براهما سامادهي أو نيرباه.

أجنا شاكرا

المكان الذي يركز فيه اليوغي

لقد تم وصف المكان بالفعل. هذا هو المكان الذي تنتهي فيه الكارما (ينتهيبرانايام) ويبدأ فيه التأمل. ولكن لجعل الأمر أكثر وضوحًا، تجدر الإشارة إلى أن أعظم اليوغيين اكتشفوا أن النقطة (بين الحاجبين) الواقعة بين منطقة العمل ومنطقة التفاني هي المكان الصحيح للتأمل وممارسة كريا.

عندما تقوم بعمل برانايام، فأنت في مجال العمل. (تم وصف مجالات العمل والإخلاص والمعرفة في المجلدات السابقة.) لا يمكنك الصعود إلى مجالات التفاني والمعرفة (الواقعة فوق شاكرا أجنا) حتى تعبر مجال العمل. هذا هو السبب في أن شياماشاران لاهيري ماهاسايا قال إن اثنين من البرانايام التي تم تنفيذها بشكل صحيح كانت تساوي أكثر من مائتي برانايام تم تنفيذها بشكل عشوائي.

إذا تدربنا على الكريا، وفقًا لنصيحة الغورو ، فإن السكون الذي سيأتي تلقائيًا يسمى شودي في الكارما، أو النجاح في برانايام ،أو برانايام شودي. إذا تدربنا، بحزم واتساق، على البرانايام دون أي توقعات من خلال براهما نادي ، أي داخل السوشومنا مع إبقاء انتباهنا في وسط كوتاستا ،فإننا نحصل على السكون. يصبح تنفسنا خفيًا للغاية، وتدريجيًا خفيًا للغاية، وفي النهاية يتوقف. العقل يخترق الكوتاساتا. هناك سترى مدى ضخامة محيط النور العظيم الذي يفقد وجوده. يسمى هذا باليوغا.

لا يحدث ذلك أبدًا بسرعة ؛ يتطلب الأمر الكثير من الممارسة الصحيحة بتركيز كامل. مع القليل جدًا من ممارسة برانايام، قد نشعر بنوع من السكون. لكن هذا السكون لا شيء مقارنة بالسكون المطلوب لتصبح يوغي. لا يمكن فهم هذه التقنية في الحالة الطبيعية؛ حتى ننسى كل غرورنا، وبتفانٍ كامل، يظهر الغورو في الجسم النجمي ويشرح هذه التقنية السرية. حتى ذلك الحين، إذا لم يتطور التلميذ إلى مرحلة معينة، فلا

يمكنه فهمها. فقط من خلال ممارسة كريا وفقًا لنصيحة الغورو ، يمكننا رؤية جميع الحجاب، وأن تقنية إزالة كل هذه الحجاب يمكن تعلمها تلقائيًا.

التركيز على مركز أجنا شاكرا

هناك عائقان أوقوتان (أباران و بيكشيب) تحرسان بهراماري جوها وتمنعاننا من دخولها. ويسمى التغلب على هاتين العقبتين "اختراق العقل". لا يمكن أن يحدث هذا إلا عندما نكون فوق العقل، ولا يزال كذلك. لا يمكن أن تشهد هذه المرحلة من قبل الأشخاص الجهلة أو أولئك الذين يؤدون كريا مع التوقعات أو الغرض. يجب على الممارس الاستمرار في ممارسة كريا دون أي توقعات، ومشاهدة كوتاسثا لاختراق منطقة الفكر.

أثناء ممارسة الكريا، يجب أن نحافظ دائمًا على تركيزنا على مركز أجنا شاكرا وهو أهم شيء. عليك دائمًا أن تكون على دراية إذا كان عقلك ينزلق. مجرد الجلوس في أسانا بينما ينزلق عقلك وتفكر في شيء آخر لن يفيدك. يجب أن يكون عقلك ثابتًا في المركز. كونك على دراية، وإعادة عقلك إلى شاكرا أجنا هو الشيء الرئيسي الذي يتعين علينا القيام به. يجب أن نكون حذرين للغاية للحفاظ على الوعي أثناء ممارسة كريا. وليس هناك ما هو أهم من ذلك.

بالطبع، ليس من الممكن دائمًا ممارسة كل برانايام بشكل مثالي، ولكن لا يزال يتعين علينا بذل جهد لممارسة كل برانايام بشكل مثالي قدر الإمكان. سيساعدك ذلك كثيرًا على إعادة عقلك في كل مرة يتجول فيها بعيدًا عن شاكرا أجنا.

من خلال التركيز باستمرار على شاكرا أجنا، سيظهر العالم الداخلي تدريجيًا لنا؛ وسنصبح على دراية في كل مرة يتحرك فيها عقلنا بعيدًا عن شاكرا أجنا. عندما يحدث هذا، يجب أن نكون قادرين على إعادة عقولنا. عندها فقط، سيتم إزالة الحجاب؛ وسيضيء العالم الإلهي الداخلي تدريجياً، مما يجعل كل شيء مرئيًا. سيؤدي التركيز

المستمر على شاكرا أجنا في هذه المرحلة إلى زيادة سطوع هذا الضوء، مما يكشف عن السوشومنا نادي. هذا هو التطور الأولي لكريا.

سيصبح التنفس تدريجيًا أكثر دقة، وسنشعر براحة معينة تسمح لنا باستخدام القوة على براناياما. ثم سنصبح مدمنين على براناياما! عندما يبدأ رأسك في الشعور بالثقل وعقلك ثابت في الوسط، لا يمكنك تخيل السعادة التي ستشعر بها. مرة واحدة فقط يجب أن تشعر به للحصول على لمحة عن هذا. يصبح التنفس خفيفًا جدًا، ويشعر وكأنه البرانا يتحرك دون أي مقاومة. وهكذا سندخل عالم السوشومنا المضاء. ستتم رؤية كل رؤية في كوتاستا.

تذكر إذا كنت تريد أن تكون طبيبًا، فيجب عليك إجراء دراسة طويلة. إذا كنت ترغب في معرفة أسرار الكون، فعليك أن تكون مستعدًا لقضاء وقت طويل في تعلمها. كريا هي بنفس الطريقة. للقيام بذلك يجب أن تتحلى بالصبر. كما كتبت في مجلد سابق، قال ثاكور (الشخص المقدس) راماكريشنا، "الشخص الذي يحافظ على الصبر ينجو، ولكن الشخص الذي يفقده يتم تدميره". إذا فقدت الصبر، فأنت لست مؤهلاً لممارسة كريا.

تثبيت برانا في شاكرا أجنا

هدفنا من ممارسة كريا يوغا هو تثبيت برانا في شاكرا أجنا. أولئك الذين عاشوا لمسة براهما (سبحانه وتعالى) يطلق عليهم اسم راجارشيس. لقد فقدوا كل المشاعر الجسدية والعالم المادي ليس له أي تأثير عليهم. في الوقت نفسه، هم ملوك ويوغيون.

بعد تثبيت البرانا في شاكرا أجنا، عندما ننظر إلى الأسفل، نرى هذا العالم غير السار حيث يهيمن الموت، وعندما ننظر إلى الأعلى، نختبر السعادة والفرح ونكتسب معرفة لا نهاية لها. لذا توقف عن النظر إلى الأسفل واكتسب معرفة تحقيق الذات.

من خلال الاستقرار على أجنا شاكرا، حققنا ثمانين في المئة من هدفنا. سنظل نؤدي جميع واجباتنا دائمًا على اتصال بالله. قد يتساءل شخص ما كيف يمكن القيام بعملنا الدنيوي اليومي، وفي الوقت نفسه، البقاء على اتصال بالله. الأمر أشبه بالتحدث على الهاتف المحمول، أو مناقشة شيء ما مع شخص ما أثناء ركوب الدراجة. نحن نفعل شيئين في نفس الوقت. تصبح طبيعتنا الثانية لذلك فهي حاضرة دائمًا.

براناياام يهدئ العقل

براناياما هي الطريقة الوحيدة لتهدئة برانا وعقلنا. ولا يوجد سبيل آخر. للقيام بذلك، علينا أن نتدرب على البراناياام المثالي. يجب أن يصبح هدوء العقل والفكر الآن هدفنا الفردي. لدينا 72000 ناديس (قناة) في أجسامنا.

مكان التقاء كل هذه القنوات هو كوتاسثا الذي يقع خلف شاكرانا السادسة بين حواجبنا. هذا هو المكان الذي يجب أن نركز فيه أثناء ممارسة البراناياام. عندها فقط سيصبح تنفسنا مستقرًا. وبالتالي، فإن برانا وأكثر من ذلك، يصبح عقلنا مستقرًا أيضًا.

لممارسة البراناياام الصحيح، علينا أن نعتني ببعض الأشياء: يجب أن تكون وضعيتنا مثالية دون أي حركة. كما أن الأطعمة الصحيحة والتخصصات الأخرى مهمة للغاية لأنها تساعدنا على تهدئة أذهاننا. فقط بعد إتقان البراناياام الصحيح يمكننا التقدم إلى المرحلة الأولى من التأمل حيث سنبدأ في معرفة أنفسنا. مع تأمل أكثر كثافة، تدريجيًا، في كل مرحلة، سنصل إلى مراحل دارانا (المرحلة الثانية)، دايانا (المرحلة الثالثة) وأعلى مرحلة سامادهي (المرحلة الرابعة).

في الطريق إلى الساهاسرارا، نختبر بعض أنواع سامادهي ،لكن هدفنا هو نيرفيكالبا سامادهي. في ذلك نفقد هويتنا ونندمج مع القدير. حتى نكتسب الاستقرار في أجنا شاكرا،يجب أن تكون كريا الوحيدة لدينا براناياام.

بعد هذه المرحلة ، يتضاءل براناياام تلقائيًا ويتم تثبيت أذهاننا في شاكرا أجنا دون أي اضطرابات. في هذه المرحلة يبدأ التأمل الحقيقي. عندما نشعر أن أذهاننا أصبحت هادئة تمامًا، ولا توجد صلة مع براناياام ،تسمى هذه المرحلة يوجاروهرا. يتورط العقل تلقائيًا في ساهاسرارا كريا. هذه هي مرحلة السانيا الفعلية. هذا هو السبب في أن الغورو ينصح دائمًا تلميذه بالتركيز على شاكرا أجنا.

في الشاكرات السفلية، سيكون عقلنا دائمًا تحت تأثير الإرادة والشكوك التي ستمنعنا من الحصول على الخلاص. إذا كنا مشغولين بالعالم المادي، فلن نتمكن أبدًا من إدراك القدير، لأن قدرتنا على إدراك الله هي الأضعف في هذه المرحلة. عندما يحدث ذلك، يصبح العالم الداخلي مظلمًا تدريجيًا.

أولئك البعيدون عن العالم المادي يتمتعون بنعمة إلهية لا يستطيع الشخص المادي حتى تخيلها! إنها سعادة دائمة لا تنتهي أبدًا!

المتعة المادية لا تجلب إلا الحزن في النهاية، ولا شيء بالمقارنة مع هذا النعيم الإلهي. لا يزال من الممكن التعرض لهجمات الجنس والغضب طالما أن أذهاننا تتأرجح بين شاكرا مولادارا وشاكرا أجنا. عندما يكون اليوغي قادرًا على مقاومة كل هذه الهجمات وقادرًا على التركيز على الكوتاسثا دون أي عوائق وأرق، فإنه سيحصل في النهاية على النجاح.

كوتاسثا، التي تقع بين حواجبنا، هي البقعة الرئيسية في جسمنا، حيث يقع قلب الجسم النجمي. هذا هو المكان الذي يلتقي فيه جميع الـ 72000 ناديا‌س. هذا هو المكان الذي يظهر فيه الله وحيث يحقق اليوغي تحقيق الذات. هذا هو المكان الذي ينتهي فيه مجال العمل ويبدأ مجال التفاني (المذكور في المجلدات السابقة). هذا هو المكان الذي يعطي فيه الغورو الأمر (أجنا تعني "الأمر ") لتلاميذه للتركيز. هذا هو المكان الذي يجب أن يركز فيه جميع ممارسي كريا يوغا أو راجا يوغا من أجل النجاح.

أثناء ممارسة كريا يوغا، يجب على السادهاكا مراقبة الكوتاساثا باستمرار دون إجهاد عينيه. عندها فقط سيحقق النجاح. ولا يوجد سبيل آخر. إذا كان العقل يتجول، فأعد الانتباه على الفور إلى الكوتاساثا. ما يراه اليوغي في التأمل لا يُرى بالعيون الجسدية!

انسى العينين الجسديتين وشاهد المركز بين الحاجبين فقط. إذا ركزت على العيون الجسدية، فلن يكون لديك أي نجاح حيث سيتم جذب عقلك إلى الخارج.

الغرض من براناياما

براناياما هو السلاح الرئيسي لجعل أنفسنا نقية وتحقيق الاستقرار لنا على أجنا شاكرا. بمساعدتها، يمكننا القضاء على جميع خطايانا مثل الرغبات والغضب والجشع والجنس، إلخ. إنه السلاح الوحيد لقتل الأرق والحفاظ على هدوء العقل. ينظف براناياما أعصابنا حتى يتدفق التيار العصبي بسهولة دون أي عائق. وهذا ما يسمى نادي شودي.

نادي شودهي هو السلاح الرئيسي في مجال العمل (كارما)، وهذا يعني في المناطق أدناه أجنا شاكرا. يجعل الجسم والعقل نقيين. إذا مارسنا الطريقة الخاطئة للبراناياما، فستضيع جهودنا. هذا هو السبب في أن العديد من ممارسي الكريا لا يحققون شيئًا، حتى بعد ممارسة الطريقة الخاطئة لمدة أربعين عامًا. قبل فوات الأوان، حاول ممارسة البراناياما الصحيح. أنا أضمن مئة في المئة أنك سوف تتلقى النجاح، وفي نهاية المطاف، الخلاص.

اكتشف فلاسفة الهند العظماء سر تحقيق الخلاص بسرعة. هذا هو الهدف من كريا يوغا. إذا استطعنا التحكم في البرانا من خلال ممارسة البراناياما الصحيح، فإن الخلاص ليس بعيدًا. قوة التركيز العميق ممكنة فقط بعد تحقيق النجاح في براناياما. بدون تركيز عميق، لا يمكننا رؤية العالم الخفي من حولنا. مع ذلك، يمكننا أن نرى ملايين الأشياء، غير مرئية لهاتين العينين مثل مستويات مختلفة، عوالم مختلفة وما إلى ذلك.

أنواع مختلفة من البراناياما مناسبة لأنواع مختلفة من الناس. بعض أنواع البراناياما مخصصة للأشخاص الذين يحافظون على البتولية منذ مرحلة مبكرة جدًا من حياتهم.

قد يصاب الشخص العادي غير المنفصل، الذي سيمارس هذا البرانايام نفسه، بالربو، أو يعاني من مشاكل عصبية، إلخ.

الأفضل والأكثر أمانًا هو كريا برانايام التي يمكن ممارستها دون خوف من قبل كل من العازبين وغير العازبين على حد سواء. ومع ذلك، يجب توخي الحذر بشأن استخدام القوة في برانايام. لقد قابلت بعض الممارسين الذين تعلموا استخدام القوة منذ البداية. في نهاية المطاف، انتهى بهم الأمر إلى أمراض عصبية. لا ينبغي استخدام القوة في المراحل الأولية.

براناياما المثالية

ماذا تعني براناياما المثالية؟ يعني الجلوس في وضع صحيح على بطانية صوفية، مع وجود حرير عليها (يجب ألا يلمس الحرير الأرض). يجب ألا تحدث أي حركة في أي جزء من الجسم. راقب بشكل مستقيم، بالتوازي مع الأرض، والذقن مدفوع قليلاً نحو الحلق. يجب علينا بعد ذلك مشاهدة شاكرا أجنا فقط بأذهاننا دون إجهاد أعيننا (العديد من الممارسين يشددون على العينين عن طريق الخطأ). في الوقت نفسه، علينا أن نهتف أوم ست مرات عقليًا، مع التنفس الطبيعي في البداية، أثناء الاستنشاق، وأيضًا مرة أخرى، ست مرات عقليًا أثناء الزفير.

ذكرت في كتبي عدة مرات، وأكرر في كثير من الأحيان، أنه يجب على المرء ممارسة البرانايام المثالية. لقد فعلت هذا حتى تركز على هذا وتجعل هذا هدفك. يعتقد بعض الناس أنه بمجرد البدء بمفرده، يجب أن يكون ذلك كافيًا، أو أنه بمجرد الجلوس وأداء العديد من البرانايام ،يجب أن يكون ذلك كافيًا لتحقيق النتائج المرجوة. كريا لا تعمل بهذه الطريقة. إنه ليس سحريًا بمعنى أن النتائج تأتي دون اتخاذ الإجراءات

المناسبة. عندما تأتي النتائج، كما ستفعل، إذا كنت تمارس بصدق، فسوف تتجاوز كل ما فهمته سابقًا، ولكن علينا أولاً اتباع القواعد التي قدمها معلمنا.

لقد أعطيت العديد من التلميحات حول كيفية ممارسة البرانايام. إذا كنت تريد النجاح، عليك أن تضعها موضع التنفيذ. تمامًا كما يتعين على الرياضي أو الموسيقي قضاء ساعات طويلة في إتقان ممارسته لتحقيق النتائج، علينا أن نفعل الشيء نفسه في كريا. بالطبع، يبدو من المستحيل الممارسة دون توقعات يجب علينا القيام بها. في البداية، يكون لدى المرء دائمًا بعض التوقعات (قليلاً) ؛ وإلا، فلماذا نتدرب على الإطلاق؟ ومع ذلك، على المدى الطويل، يجب أن نتدرب دون أي توقعات.

كما علمنا الرب كريشنا في البهاغافاد غيتا، لدينا الحق والواجب في أداء الكارما (الأعمال)، ولكن علينا أن نسلم ثمار تلك الأعمال إلى الله. إن الممارسة دون توقعات تجلب الانفصال عن الأنا.

في بعض الأحيان في البداية قد تتلقى لمحة صغيرة من الفرح وقد يلهمك ذلك. في أوقات أخرى، قد لا تواجه أي شيء. في بعض الأحيان قد ترى العين الروحية (شريطة أن تتبع النظام الغذائي الصحيح). في بعض الأحيان لن تراها على الإطلاق. هذا هو الحال في البداية. فقط استمر، استمر في التدرب بأمانة وانتظام، تمامًا كما تم توجيهك، وفي النهاية ستقدم ممارستك كل ما وصفته.

تلميح آخر على برانايام

كما هو موضح في سلالة كريا هذه، لا يتم استخدام الخرز لحساب عدد البرانايام التي يكملها المرء. يتم العد بالأصابع. للقيام بذلك، هناك نظام يجب أن تتعلمه من الغورو. مع بعض الممارسة، ستتحرك أصابعك تلقائيًا، وانت تفعل برانايام. ونتيجة لذلك، ليس من الضروري الحفاظ على الكثير من الاهتمام بأصابعك. تستمر ممارسة البرانايام في الخلفية حتى لا يكون انتباهك بالكامل (في المقام الأول) على تنفسك وأصابعك، ولكنه

يظل على النقطة بين حاجبيك حيث يكون هدفك هو الكوتاسثا. هذه هي الطريقة لممارسة البرانايام المثالية.

عند ممارسة كريا البرانايام، يجب أن يكون انتباهك دائمًا بين الحاجبين تمامًا. في التأمل، يكون انتباهك أيضًا بين الحاجبين تمامًا. الفرق بين التأمل الخاص بك وبرانايام هو أنه في التأمل أنت لا تفعل أي برانايام. بسبب حركته، لا يزال برانايام مرحلة مضطربة.

التأمل هو السكون الكامل. في البداية لا يمكنك أن تبقى ساكناً تماماً. مع تطور ممارستك، سيتباطأ تنفسك بشكل طبيعي. لا تحاول إجباره. عقد السكون بين الحاجبين، فقط حافظ على وعيك هناك. الوعي غير لفظي. راقب هناك بعقلك (وليس عينيك). مرة أخرى، في البداية لن تتمكن من تحقيق السكون الكامل، فقط استمر في التدريب.

نظرًا لأن الأفكار هي أيضًا حركات في العقل، فستجد أنه كلما مارست هذا أكثر، كلما هدأ الحوار الداخلي تدريجيًا. يعرّف باتانجالي اليوغا بأنها توقف حركات (فريتس) الوعي. يوغا تشيتا فريتي نيرودا. لذا مارس اليوغا عن طريق القيام بالبرانايام. في كريا يوغا ، برانايام هي الطريقة الرئيسية للوصول إلى الحالات العليا. لذا مرة أخرى، فقط امسك السكون، وحافظ على انتباهك (الوعي) عند النقطة بين الحاجبين.

العقل والحواس

عقلنا المضطرب هو سبب كل رغباتنا. نظرًا لأن جميع حواسنا تتبع أذهاننا، فعندما يصبح عقلنا ساكنًا، يتم تعطيل حواسنا أيضًا. هذا ممكن فقط من خلال ممارسة البرانايام الصحيح. طالما لدينا رغبات في الحياة المادية أو المتعة، فإن الخلاص بعيد عنا. عندما نزيل هذا، ونصبح مدمنين على الحياة الإلهية، فإننا نتحرك نحو الخلاص أو الموكشا. في البداية، من الممكن فقط تثبيت أذهاننا على شاكرا أجنا من خلال ممارسة البرانايام الصحيح تحت إشراف الغورو . في وقت لاحق، مع المزيد من ممارسة كريا، يمكننا أن نفهم كل شيء بأنفسنا.

تعليمات الرب كريشنا

يشير الرب كريشنا في البهاغافاد غيتا (4: 29) إلى طريقة تقديم التنفس الوارد (أبانا)إلى التنفس الخارج (برانا) والعكس صحيح. استشهد بهذا المقطع على نطاق واسع من قبل كريا غوروس على أنه يشير إلى كريا يوغا ، ولكن على حد علمي لم يشرح أحد بعد للباحثين كيف يعمل. كتبت عن هذه التقنية في مجلد سابق، لكن هذه المرة سأشرح كيفية ارتباطها بهذا المقطع في الغيتا.

اسمحوا لي أن أقول إن هذه التقنية لن تكون ذات فائدة لأولئك الذين بدأوا للتو في ممارسة كريا برانايام، لأنها مخصصة لأولئك الذين وصلوا إلى مرحلة أعلى. ومع ذلك، عندما يصل سادهاكا إلى حالة كومبهاكا (احتباس التنفس) حيث لا يزال التنفس، ثم في الوقت الذي يكون فيه التنفس خارجًا بشكل طبيعي، يستنشق سادهاكا أكثر قليلاً، مما يزيد من مساحة الاستنشاق. وبالمثل أثناء وجوده في حالة راحة (كومبهاكا)، عندما يكون التنفس قادمًا بشكل طبيعي، يزفر سادهاكا أكثر قليلاً، مما يزيد من مساحة الزفير. يُعرف هذا باسم تقديم التنفس الوارد إلى التنفس الخارج والعكس صحيح.

في الحالة الأعلى، سيفهم المرء بشكل حدسي توقيت ممارسة هذا. من خلال الأنا، لا يمكن للمرء أن يجبر نفسه على حالة ضيق التنفس. كريا خفية جدا.

الصبر والمثابرة ضرورة.

مثالين

المثال الأول في البداية يتم إنتاج الحرارة فقط، عندما يتم فرك قطعتين من الخشب معًا بشكل مستمر. بمجرد بدء الحريق، يبدأ الدخان في الخروج في وقت واحد ويغطي النار كحجاب. في ذلك الوقت، إذا وقع تحت تأثير الرياح، فإن أبخرة الدخان تتحرك تدريجيًا، وتصبح النار مرئية.
تمامًا بنفس الطريقة، عندما تبدأ البرانا في طرق قناة السوشومنا ، يصبح العالم الداخلي بأكمله مضاءًا. يصبح عقلنا مرتبطًا بالعالم الداخلي. في ذلك الوقت، نرى عادة ضوءًا قويًا(جيوتي) يسمى جيان جيوتي، أو ضوء المعرفة.
كما أن الخشب المستهلك للحريق يخرج الدخان، فإن قوة الجيوتي (الضوء) تبرز انطباعات العقل الماضية (الأفعال) التي تنتشر في جميع أنحاء سماءنا الداخلية وبالتالي تغطي الجيان الجيوتي . إذا تدربنا على البرانايام الصحيح بقوة هائلة (أي ما يعادل الريح)، فإن جميع انطباعاتنا وأفكارنا ستبتعد، ويمكن رؤية ضوء الجيان جيوتي بشكل أكثر وضوحًا وإشراقًا حتى مع إزالة مضايقاتنا الجسدية.

المثال الثاني إذا كان سطح المرآة مليئًا بالأوساخ، فلن ينعكس أي شيء على سطحه. ولكن إذا كان سطح المرآة نظيفًا، فيمكننا رؤية الانعكاس بوضوح شديد. بنفس الطريقة، بعد المرحلة الأولى من كريا، يصبح العالم الداخلي مضاءًا وتبدأ المرحلة الثانية. في ذلك الوقت، عندما يتم تثبيت أذهاننا على كوتاستا، نرى ضوءًا دائريًا مستديرًا وممتعًا، والذي يسمى تشيداكاشا (سماء الوعي الخفية).

هذه المنطقة نظيفة وواضحة للغاية، وينعكس كل شيء هناك. ولكن في البداية، يتم تغطيتها عمومًا بالحجاب. تظهر أنواع مختلفة من الحجاب في مراحل مختلفة.
عندما يجف البلغم (السعال) أو "الأوساخ " داخل قناة السوشومنا بسبب البرانايام وتتدفق البرانا الخفية بقوة هائلة، يزداد نوع من الطاقة الكهربائية التي تزيل جميع أنواع الأفكار المادية من أذهاننا. تبتعد جميع الحجاب وتصبح واضحة ونظيفة للغاية.
هناك سنجد انعكاسًا واحدًا لجسم على شكل بيضة أسود ساطع اللون. ومحيطه ذهبي.
تبدو مثل العين، وتسمى العين الثالثة، أو العين الإلهية، أو تادباد.

حول برانا والسماء والإبداع

كان الكون كله باطلًا ومظلمًا قبل الخلق. بعد كل دورة تكمل نفسها، يتم تدمير الكون ويعود إلى حالة الفراغ والظلام. هذا ينطبق على الكون المادي، على عكس العالم الإلهي الذي لا يمكن تدميره أبدًا. وفقًا لفلاسفة الهند، يتكون الكون كله من السماء والبرانا. كل شيء في الكون يتحول من السماء إلى شكل آخر: حالة غازية أو سائلة أو صلبة. بهذه الطريقة، يتم إنشاء أجسام بشرية وأجساد مخلوقات أخرى.

في بداية الخلق، كانت السماء فقط موجودة. من خلال قوة البرانا تم إنشاء الكون كله. مثل السماء، برانا لا نهاية لها. إنها دقيقة للغاية لدرجة أنها تتجاوز كل الإدراك العادي. فقط اليوغي المدرك يمكنه إدراك ذلك. في البداية هناك سماء فقط. وفي نهاية دورة الخلق، المواد الصلبة والسائلة والغازات، كلها تذوب مرة أخرى في السماء حتى تخرج الدورة التالية من السماء.

أولاً، علينا أن نعرف عن القوة الكامنة وراء الخلق من الفراغ الذي هو برانا. كما أن السماء لا نهائية، منتشرة في كل مكان، وتظهر هذا الكون المادي، كذلك برانا لا نهائية، منتشرة في كل مكان، وتظهر قوة هذا الكون.

في البداية، وفي النهاية، يصبح كل شيء سماء مرة أخرى وتذوب جميع القوى التي هي الكون مرة أخرى في البرانا. تكرر الدورة نفسها مرارًا وتكرارًا. تبدأ البرانا في الخلق بطاقتها. إنها البرانا التي تسبب الحركة مثل الجاذبية والمغناطيسية. إنه نفس البرانا التي هي سبب تصرفات الجسم، مثل التيارات العصبية والفكر. من الفكر إلى أدنى قوة، كل شيء هو تجلي من تجليات البرانا.

مجموع جميع الطاقات، العقلية أو الجسدية، لهذا الكون الذي يعود إلى حالته الأصلية يسمى برانا. عندما تتوقف جميع الأنشطة، فإن ما هو موجود في ذلك الوقت هو السماء

دون حركة. على الرغم من أن الحركة الجسدية للبرانا قد توقفت، إلا أنها لا تزال موجودة كما كانت من قبل. في بداية الدورة التالية، تصبح برانا نشطة مرة أخرى، وتضرب السماء لبدء خلق جديد. إنه عمل خفي للغاية يتجاوز خيالنا. يدرك اليوغي هذه الأشياء لأنه لديه القدرة على مراقبة العالم الخفي.

ينتج عن الجمع بين السماء والبرانا هواء أو غازات تصبح سائلة ثم تصبح صلبة. على سبيل المثال، يصبح مزيج من جزيئين من الهيدروجين وجزيء واحد من الأكسجين ماءً يتحول عند درجات حرارة منخفضة إلى جليد. مرة أخرى، عند درجة حرارة عالية جدًا، يتبخر الجليد ويعود إلى الغلاف الجوي. هذا يعني أنها تعود إلى السماء مرة أخرى. وهكذا، من السماء، يتم إنشاء الشمس والقمر والكواكب والأرض والبشر وجميع المخلوقات والحشرات والنباتات والبكتيريا وما هو موجود بمساعدة برانا .

السماء دقيقة للغاية بحيث لا يمكن للبشر إدراكها. لا يمكن رؤيته إلا في حالته غير الخفية. تمامًا كما يتبخر الماء ويذوب مرة أخرى في السماء، يعود كل شيء إلى السماء في نهاية الخلق. كل هذه التحولات تحدث من خلال قوة البرانا التي لا نهاية لها مثل السماء. إن البرانا هي التي تظهر كقوى مختلفة مثل الجاذبية والمغناطيسية والحركة وما إلى ذلك. قبل أن نتمكن من التحكم في البرانا في الكون، علينا أن نبدأ بأقرب برانا مرتبط بالعقل داخل جسمنا.

كيف ينزل الوعي

ينحدر الوعي من شاكرا أجنا إلى فيشودا؛ ومن هناك، ينحدر إلى أناهاتا ، مانيبورا، سواديستانا، وأخيرا إلى شاكرا مولادهارا. من مولادهارا يخرج ويصبح متورطًا في العالم المادي. لذلك، من أجل الصعود، علينا أن نصعد في الاتجاه المعاكس من مولادهارا إلى أجنا شاكرا. وإلا فلن نتحرر أبدًا من هذا العالم المادي ونختبر النعيم الإلهي أو السلام أو الموكشا.

من غير الخفي إلى الخفي
يحكم المرء على غير خفية المادة اعتمادًا على عدد الحواس اللازمة لإدراكها (إندرياس). عندما نحتاج إلى خمس حواس لتحديد مادة ما، فإنها تعتبر غير الخفية إلى أقصى حد. على سبيل المثال:

التراب يجب أن نستخدم جميع حواسنا الخمس لمعرفة التراب.
(العينان والأذنان والأنف واللسان (الذوق) واللمس.)
لذلك، هذه هي المادة الأكثر غير خفية.

الماء نحتاج إلى أربع حواس لنعرف عن الماء.
(العينان والأذنان والأنف واللسان (الذوق) واللمس.)
لذلك، الماء أكثر خفة من الأرض.

النار نحن بحاجة إلى ثلاث حواس لتحديد النار.
(العينان والأذنان واللمس.)
لذلك، النار أكثر خفة من الماء.

الهواء لهذا نحتاج إلى حاستين.
(الأذنان واللمس.)
لذلك، الهواء أكثر خفة من النار.

السماء (أكاش) لا يمكن تحديدها إلا من خلال الأذنين.
لذلك، فهو أكثر خفة من الهواء.

لا يمكن تحديد العقل من خلال أي من الحواس.
لذلك، العقل أكثر خفة من السماء.

العقل والأفكار والأنا ليست سوى أشكال مختلفة من العقل. هذا يثبت أن العقل خفي فقط، لكن الآخرين أقل خفية. العقل هو مصدر تحديد كل هذه المواد الخمس. عندما لا يكون العقل موجودًا، فإن جميع هذه المواد الخمس غير موجودة أيضًا. هذا يعني أن الأشياء غير الخفية موجودة بسبب وجود عقل خفي. عندما لا يكون العقل موجودًا، لا يوجد شيء موجود. شيء واحد أكثر خفة من العقل. هذه هي النفس. هذه لا يمكن تحديدها بالعقل. إنها خفية للغاية.

تنتشر المواد الخفية أكثر بكثير من المواد غير الخفية. على سبيل المثال، الماء أكثر خفة بعشر مرات من الأرض. وهذا يعني أن الماء ينتشر عشر مرات أكثر من الأرض. نظرًا لأنه لا يوجد شيء أكثر حفة من النفس، لهذا السبب تنتشر النفس في كل مكان داخل وخارج كل فرد. بهذه الطريقة، فإن النفس هي التي تتحكم في كل ما هو موجود. الجميع لا يهدأ في هذا العالم. النفس فقط هي الهادئة.

مع حركة هواء التنفس، يصبح ساتيا وراجاس وتاماس غوناس نشطين في أجسامنا. عندما يتدفق هواء التنفس عبر إيدا، يصبح تاماس غونا نشطًا. عندما يتدفق هواء التنفس عبر البنغالا، يصبح راجاس غونا نشطًا. عندما يتدفق هواء التنفس يرمي السوشومنا، يصبح ساتيا غونا نشطًا.

الآن عندما يتغير هواء التنفس من إيدا إلى بنغالا، ومن بنغالا إلى إيدا، المرحلة الفاصلة عندما لا ينتهي تدفق هواء التنفس تمامًا، ولم تبدأ حركة بنغالا بعد، في ذلك الوقت يبقى هواء التنفس في السوشومنا والعكس صحيح. في هذا الوقت يصبح ساتيا غونا نشطًا. أولئك الذين يمكنهم زيادة مدة المرحلة الفاصلة، تزداد الساتيا غونا الخاصة بهم. أولئك الذين لا يستطيعون زيادة المرحلة الفاصلة، ستكون كارماهم أكثر ارتباطًا بـ راجا غونا وتاماس غونا.

عندما يرتبط انتباهنا بالكامل بالنفس فقط، فهذا يشير في ذلك الوقت إلى زيادة الساتيا غونا. يتدفق هواء التنفس عبر السوشومنا فقط.

عندما ينخرط عقلنا في العالم المادي، ويختبر زيادة في الجشع والرغبة الجنسية وأرق العقل وما إلى ذلك، لا يحدث سلام عقلي وتزداد راجا غونا . إذا تُرك وحده، فإن العقل مشغول دائمًا بهذه الحياة المادية.

عندما نصبح أقل نشاطًا، لا مصلحة في بدء أي عمل، تحدث أفكار لإيذاء الآخرين، وتحدث غيرة، وما إلى ذلك، فهذا يشير إلى زيادة في تاماس غونا، ويتدفق هواء التنفس عبر إيدا.

يتغير الموقف العقلي وفقًا لحركة هواء التنفس. أولئك الذين يراقبون أنفاسهم دائمًا، لا يهدأون. يمكنهم تثبيت برانا على أي منطقة من الجسم.

التحرر من القيود

طالما أن راجاس موجودة، علينا أن نفعل براناياما. تتضاءل راجاس تدريجياً وتتجلى الساتفا. عندما يصبح مظهر الرؤية ثابتًا، دون أي حركة، فهو تأثير التاماس النقي. تاماس النقي هي مرحلة عالية جدًا عندما يتوقف كل شيء. (هذا ليس هو نفسه مثل تاماس غونا) هذه مرحلة عالية للغاية حيث لا يمكن للكارما الوصول إليها. إنه يشبه الجلوس على ارتفاع عالٍ ومشاهدة لحظة ساتفا وراجاس وتاماس أدناه . نظرًا لعدم ارتباطنا بأي من هذه الغوناس، فلا يمكنهم لمسنا. وهكذا نحن أحرار من الروابط.

الكارما

ما هي نتائج الكارما الساتفي والراجاسي والتاماسي؟ مع هذه الأنواع الثلاثة من الكارما، علينا أن نمر بمراحل مختلفة، لكن النتيجة النهائية لهذه الكارما هي كما يلي:

يؤدي ساتفك كارما إلى الصعود إلى الجنة، والحصول على المعرفة وإما أن يصبح إلهًا أو الحصول على موكشا.

ينتج عن كارما راجاسيك عدم الصعود، وعدم النزول في تقدمنا. إنها مرحلة متوسطة نوعًا ما. إنه مزيج من المعرفة والجهل. من أجل كارما جيدة نذهب إلى الجنة، ومن أجل كارما سيئة نذهب إلى الجحيم.

ستكون حياتنا التالية إنسانًا وسنعيش حياة جيدة وسيئة وفقًا لكرماتنا السابقة.

يؤدي كارما تاماسيك إلى النزول، وبسبب الكارما السابقة ،نحن مضطرون إلى ارتكاب المزيد من الكارما الشيطانية. كل هذه الكارما تجبرنا على الولادة مع الطبيعة الشيطانية. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، يستغرق الأمر العديد من الأعمار للحصول على موكشا.

علامات التقدم

ناد أو أوم

عندما نصل إلى الصوت العظيم أوم، أوناد، نرى الجيوتي العظيم (الضوء) من ناد. قد تبدأ بمجرد أن يصبح العقل مستقرًا، يمكننا ملاحظة رياح تتحرك من الأسفل في الاتجاه الصعودي بسرعة عالية، مما يجعل صوت قارر... garr.... جنبا إلى جنب مع هذا، يمكن سماع صوت آخر من ناد. نظرًا لأن أذهاننا مستقرة وتركز على كوتاسثا ،فقد نشعر بالصوت في البداية في شاكرا أجنا.

إذا ركزنا على ناد ،فإننا نفهم أن عدة أنواع من الأصوات، معًا، تشكل نوعًا معينًا من صوت المحار. تحت إشراف الغورو ، إذا حاولنا إدخال هذا الصوت، يصبح أكثر قوة؛ ويظهر ضوء قوي من الصوت، ويتغير على الفور، بعد ذلك، إلى صوت الوينا (آلة موسيقية هندية).

عندما ندخل إلى النور؛ وبينما يبتلعنا، تنتهي جميع الأنشطة. لذلك عندما لا يكون هناك عقل، يتم تدمير الحجاب الداخلي. وهذا ما يسمى سامادهي، أو بارافاستا، أو نهاية الزفير. عندما لا يكون هناك استنشاق أو زفير، يطلق عليه حالة الفراغ أو الخلود.

استيقظ (جاجراتا) سامادهي

حتى لو وصل عقلنا إلى وضعه الطبيعي بعد تحقيق السكون العميق (سامادهي)، فلن نكون نفس الشخص مرة أخرى. لن نكون مدمنين على العالم المادي كما كان من قبل. سيستمر براجيا (الثابت) دائمًا في مراقبة الباراماتما حتى أثناء الأكل والنوم وما إلى ذلك. هذه الأنواع من اليوغيين تتمتع دائما سامادهي، مهما فعلوا. يبقى الجيان الجيوتيثابتًا دائمًا. يعيشون كشخص طبيعي. وهذا ما يسمى استيقظ سامادهي. يستريح داخل نفسه، ويسمى اليوغي في هذه المرحلة أيضا ستيتيبراجيا . ستيتيبراجيا هي حالة

ذهنية حيث لا تؤثر الخسارة أو الكسب على الفرد ويجلس فوق قطب الأضداد (الازدواجية).

قصة عن غوتاما بوذا

فيما يلي قصة توضح أن بوذا لم يتأثر أيضًا بالثناء أو اللوم. كان غوتاما بوذا يتأمل ذات مرة تحت شجرة. اقترب منه شخص ما وبدأ في توبيخه باستخدام لغة سيئة. لم يتأثر بوذا بهذا تمامًا، وجلس بهدوء. سأل الشخص بوذا لماذا لم يتأثر بكلماته. أجاب بوذا أنه لم يقبل كلمات ذلك الشخص.

عندما لم يفهم الشخص هذا الرد، أوضح بوذا. "إذا أعطيتني المال، ولم أقبله، فستحتفظ بالمال داخل نفسك فقط. وبالمثل، لم أقبل توبيخك وكلماتك السيئة، يرجى الاحتفاظ بها فقط لنفسك!"

السعادة الداخلية الحقيقية

من خلال ممارسة البرانايام، حيث يصبح الجسم والعقل نقيين، يفقد العقل الاهتمام بالعالم الخارجي ويبدأ في مشاهدة العالم الداخلي. في هذه المرحلة، يصبح العقل والبرانا وجميع الحواس الأخرى مفتونة بالسعادة والفرح، أثناء مشاهدة كوتاسثا. وهذا ما يسمى اتاماناندا . لا يمكن التعبير عن هذه السعادة والفرح شفهيًا. المرحلة التالية تسمى براهما سامادهي. سيستمتع ممارس الكريا الذي يصل إلى براهما سامادهي بالبراهماناندا التي لا نهاية لها. هذا هو السبب في أنه يفقد كل الاهتمام بالحياة المادية ولم يعد ينجذب إليها أو يرتبط بها بعد الآن.

براهما سامادهي

كريا يوغا الذي، بمساعدة العين الداخلية يدخل كوتاسثا ،ويختبر إدراك الذات، يصبح سعيدًا جدًا بمساعدة الضوء الداخلي (تشيت جيوتي). بمساعدة الضوء الداخلي (تشيت جيوتي) علينا أن نخترق كل ما نراه من خلال رؤية خفية أو دقيقة. يصبح عقلنا خفيًا

تدريجيًا، ثم خفيًا للغاية، وبالتالي يختلط تدريجيًا مع القدير. وهذا ما يسمى براهما سامادهي.

الفرح الداخلي (أتماناندا)

نستمتع بالعالم المادي بحواسنا الخمس. نظرًا لأن كل حاسة لها حدودها في الاستمتاع، بعد أن نتجاوز هذا الحد، لن نتلقى أي فرح آخر منه؛ والأسوأ من ذلك أننا قد نشعر بالحزن، أو الأسى، إذا انغمسنا أكثر. إن حكم هذا العالم هو أن المتعة المادية تستمر لفترة قصيرة من الزمن فقط.

إذا أصبحنا مدمنين على المتعة المادية، تصبح قوتنا أو قوتنا لتحقيق الله أضعف، ويصبح عالمنا الداخلي ضبابيًا ومغطى بالحجاب. ولكن يمكننا أن نتجاهل المتعة المادية ونحصل على سعادة لا نهاية لها. لهذا السبب لا يدمن الشخص الواعي أبدًا على العالم المادي.

من خلال ممارسة البرانايام الصحيح، يصبح جسمنا وعقلنا نقيين. في ذلك الوقت، يترك عقلنا متعته المادية ويدخل العالم الداخلي. عندما يحدث ذلك لا نشعر برغبة في فتح أعيننا. نفقد الاهتمام بالعالم الخارجي. من خلال مشاهدة كوتاستا، نصبح مفتونين، عاجزين عن الكلام، ورائعين أو مسحورين. يحدث هذا في مرحلة مبكرة من كريا. أصبحنا ممتلئين بالثمالة.

هدفنا في الحياة هو الحصول على السعادة الدائمة التي لا يمكن تحقيقها عادة في هذا العالم المادي المؤقت. طالما أن أذهاننا تكمن في الشاكرات الخمس الأولى، أي مولادهارا ،وسواديستانا، ومانيبورا ، وأناهاتا، وفيشودا، فإن أذهاننا عرضة لهجمات الجنس والغضب. بمساعدة صمودنا وقوتنا العقلية، علينا أن نستمر في مشاهدة كوتاستا دون أي تململ. عندها فقط سنحصل على ملجأ في تشيداكاش (السماء الإلهية) وهي جميلة جدًا وتحظى براحة البال.

عدم القيام بالأفكار المادية أو تجنبها يعني إزالة التفكير المادي من أذهاننا. علينا أن نراقب المركز بين الحاجبين بعقلنا ونفعل برانايام وفقًا لتعليمات الغورو . وبهذه الطريقة، يصبح الاستنشاق والزفير ناعمين للغاية، ويظلان داخل فتحتي الأنف. في

ذلك الوقت، علينا أن نتدرب على برانا بان، أي إعادة التنفس الذي يميل إلى الخروج عن طريق الاستنشاق الإضافي. هذا هو أيضا التضحية في التنفس الداخلي الى التنفس الخارج، والعكس بالعكس. ستكون مساحة برانا قصيرة؛ لذلك، يتم خلط البرانا تلقائيًا مع أبانا مما يخلق سامانا. وهذا ما يسمى قربان برانا. يمكن القيام بنفس الشيء أثناء الزفير ويسمى عرض أبانا. لا ينبغي على الإطلاق ممارسة هذا دون توجيه من الغورو.

تشاتورثيك برانايام

يجلس في أسانا، إذا فعلنا تشاتورثيك برانايام 1728 مرة، سنصل إلى حالة دايانا (الوساطة الثالثة)، ومن خلال القيام بذلك 20736 مرة، نصل إلى سامادهي،أو تحقيق الذات. بعد ذلك سوف نتحرر من جميع الروابط وسوف نفقد كل الجاذبية المادية لنصبح شخصًا مختلفًا تمامًا.

في كتابات كريا يوغا، يرى المرء أحيانًا أرقامًا، مثل 1728 و 3456 و 20736 وما إلى ذلك، تصف حالات الوعي. هذا لا يعني، على سبيل المثال، أن الممارس يجب أن يمارس 20736 برانايام في جلسة واحدة باستمرار دون أن يفعل أي شيء آخر من أجل الوصول إلى السامادهي. سيدخل الممارس الأكثر تقدمًا في مراحل أعلى من التأمل بجهد أقل، لأنهم متقدمون بالفعل.

ترك الجسد عند الموت

الكارما الفاضلة

الكارما التي يصبح بها عقلنا وجسمنا نقيين تسمى الكارما الفضلة. ويشمل أشياء مثل الأطعمة الساتفية، والحياة الساتفية، والكريا الساتفية. هذه الأشياء تجعل أجسامنا نقية وعقولنا "غير نجسة". من هذا نكتسب القوة الروحية والعقلية، ومن خلال الأداء: براناياm، براتياهار، دارانا ،دايانا، وسامادهي، يصبح عقلنا نقيًا. (الأربعة الأخيرة هي مراحل التأمل).

من خلال القيام بكل هذا، تتضاءل خطايانا تدريجياً. شوائب الجسد والعقل خطيئة. راجاس وتاماس غوناس هي تراب الجسم الذي يقلل من القوة الانعكاسية لكوتاستا لذلك لا شيء يأتي في رؤيتنا. لا يمكننا التقدم في كريا طالما لدينا قذارة العقل. فقط من خلال التخلص من الخطايا، سوف نتحرر من آثار الفرح أو الحزن، أي نتحرر من العقبات على طريق كريا ونصبح مؤهلين لرؤية رؤية الله سبحانه وتعالى.

إذا قمنا ببعض الإجراءات بشكل متكرر، مهما كانت، تصبح هذه العادة تدريجياً مكثفة وتتحول إلى انطباعات ذهنية (سامسكارا). إذا صلينا يوميًا إلى إله معين، فعندئذٍ في وقت الموت سيأتي هذا الإله المعين إلى أذهاننا؛ وإذا تركنا جسدنا ونحن نفكر في هذا الإله المعين، فسوف نحصل على ظهور وحضور ذلك الله ونستمر في البقاء في ذلك المستوى حتى نأخذ ولادة أخرى.

يذهب الأشخاص الماديون بعد الموت عمومًا إلى بيتريلوك (المستوى الأقرب إلى الأرض حيث توجد الأشباح فقط) وبعد الاستمتاع والمعاناة أثناء إقامتهم في تذلك المستوى، وفقًا لكارماهم، يولدون. تستمر هذه الدورة حتى يحصلوا على الموكشا أو الخلاص.

في بداية ممارسة اليوغا كريا ، قد نرى أنواعًا مختلفة من الأشكال المضاءة. على الرغم من أن هذه الشخصيات تشبه البشر، إلا أنها لا تلقي أي ظلال، لأن ديفاتا (الكائنات الخارقة) لا تخلق أي ظل مثلنا.

في بعض الأحيان نرى الكثير من الأشخاص الذين لقوا حتفهم بالفعل من بيتريلوك. في بعض الأحيان نرى الزومبي مثل الأشياء التي تقف أمامنا تسمى الأشباح. في بعض الأحيان نرى التراب والماء والنار والهواء والسماء.

إذا غادرنا هذا العالم والجسم ونحن نراقب كل تلك الأشياء، فعلينا أن نعيش في ذلك المستوى وأن نستعد لحياتنا القادمة طالما أننا لا نولد. يستمر هذا إلى ما لا نهاية حتى نصعد عبر براهما نادي داخل السوشومنا نخترق منطقة تشيتا (الأفكار) ونختلط مع القدير.

ترك الجسد عند الموت

إذا غادر الشخص جسده في وقت الوفاة أثناء زيادة ساتفا غونا، أي عندما يتدفق هواء التنفس للجسم بأكمله (برانا) عبر السوشومنا، فإنه يرى سماء صافية، ويرى أين يوجد الله والإلهات في المستويات الأعلى والتي تسمى أيضًا بوابة أوتام ، أي أنه يسافر إلى مستوى أعلى بكثير.

إذا زاد راجاس غونا في وقت الوفاة، أي تدفق البرانا من خلال البنغالا بسبب سوكام كارما (التوقعات) والجشع، لا يمكن للشخص السفر إلى مستويات أعلى؛ وبالتالي، فإنه يولد كإنسان في هذا العالم المادي.

إذا زاد تاماس غونا في وقت الوفاة، أي أن البرانا تتدفق من خلال إيدا، فإن الشخص لا يمكن أن يسافر إلى مستوى أعلى بسبب الظلام ولا يمكن أن يسافر إلى مستويات أعلى؛ وبالتالي، فإنه يولد في شكل أقل، أو حتى كحيوان أو طائر، إلخ.

هذا هو السبب في أننا يجب أن نكون غير مبالين بعمل جميع حواسنا. الحواس تقوم بعملها. نحن فقط نشهد وظيفتهم. نحن لسنا الحواس. يجب أن يكون هذا هو فهمنا حتى لا نصبح مضطربين.

يجب أن نكون فوق ساتفا وراجاس وتاماس غوناس حيث لا توجد غوناس. بالنسبة للشخص الذي يبقى داخل نفسه، فإن كل من الفرح والحزن هما نفس الشيء بالنسبة له. الحجر أو الذهب كلاهما متشابهان. الربح أو الخسارة كلاهما متشابهان. إنهم يظلون دائمًا غير مبالين بالعالم المادي. إذا مدحهم شخص ما، أو إذا أهانهم شخص ما، فالأمر نفسه بالنسبة لهم. لا يتفاعلون مع أي شيء. من المستحيل شرح هذه الحالة المتقدمة بالكلمات، لكن هذا لا يعني أن مثل هذا الشخص بدون شعور، فقط أنه يظل متساويًا في التفكير ويتمركز داخل نفسه في ظل ظروف مختلفة.

هناك طرق مختلفة لمغادرة هذا الجسم في وقت الموت والحصول على الخلاص. تتمثل إحدى الطرق في تعطيل جميع الحواس، والحفاظ على عقولنا هادئة تمامًا وثابتة بحزم على كوتاسثا أثناء الهتاف عقليًا **أوم**.

يقال إن طريقة أخرى لمغادرة الجسم في وقت الموت والحصول على الخلاص أسهل نسبيًا. وهو ينطوي على التركيز في وسط كوتاسثا والتي يمكن مقارنتها بذرة براهما واستيعابها أو تثبيتها بالكامل هناك أثناء مغادرة الجسم. كما ترون، هناك العديد من الطرق المختلفة للحصول على الخلاص. الأمر متروك لنا بشأن الطريقة التي سيتم تطبيقها. لن يتمكن المبتدئ من فهم كل هذه التقنيات، لكن شخصًا في مرحلة أعلى جدًا سيفهم ما تعنيه هذه الأشياء.

ملحوظة: من فضلك لا تحاول ممارسة كل هذه الكريات من خلال قراءة الكتب، لأنك لن تفهم.

قد يعيش اليوغي المدرك، بعد ثقب شاكرا مولا، إلى أقصى حد من طول عمره. يعيش كشخص طبيعي، دون أي ارتباطات أو إدمان على الأشياء المادية، على الرغم من معرفته بكل ما هو موجود. في وقت الموت، يأتي الله نفسه ويدمر إلى الأبد جميع الأنا الثمانية عشر، ويطلقه من جميع الأجسام الثلاثة (غير الخفية والنجمية والمضاءة) ويمنحه موكشا.

قصة عن سوامي برانابانادا

أخبرني غوروديف، غيان مهراج، القصة التالية عن سوامي برانابانادا. قبل ممارسة كريا يوغا، حاول سوامي برانابانانداجي كسب سيدهي (النجاح) في التانترا. هناك خمسة وستون نوعًا مختلفًا من التانترا. في مرحلة ما، أخبره معلمه للتانترا بممارسة شاب سادهانا (شابا تعني الجثة باللغة البنغالية) (وتسمى أيضًا شافا سادهانا). يعتبر هذا طقوسًا مهمة جدًا بين التانترا في ولاية البنغال الغربية حيث نشأت العديد من ممارسات التانترا . من المحتمل أن يكون هذا الحدث الذي نتحدث عنه قد وقع في منطقة بيربلوم في البنغال الغربية على أرض محروقة كانت غابات كثيفة في ذلك الوقت ومظلمة للغاية. أثناء ممارسة هذه الطقوس، أصبح سوامي برانابانانداجي خائفًا وقرر مغادرة ذلك المكان. قرر أن التانترا ليست مناسبة له. النقطة المهمة هي أن كل شيء (كل ممارسة) ليس للجميع. في وقت لاحق أخذ التأهيل من لاهيري مهاسايا وأحرز تقدما سريعا جدا (سيدهي) في سادانا.

السيرة الذاتية لسريماد يوجيراج لاهيري ماهاسايا

السيرة الذاتية التالية كتبها شري جيانيندراناث موخوبادهاياي:

ولد يوجيراج شري شياماشاران لاهيري ماهاسايا في 30 سبتمبر 1828 في عائلة هندوسية براهمة صارمة وتقليدية في غورني، مقاطعة ناديا في البنغال غير المقسمة الواقعة على ضفة نهر خور. كان اسم والده هو شري غورماهان لاهيري ساركار واسم والدته هو سريماتي موكتاكشي ديبي.
عندما كان في الخامسة من عمره، انتقل والده إلى فاراناسي مع عائلته بسبب الأضرار التي لحقت بممتلكات المنازل والأراضي في قرية غرني بسبب الفيضانات. فقد والدته في طفولته بعد انتقاله إلى فاراناسي. بدأ يدخل في غيبوبة فكرية في كثير من الأحيان بعد هذا الحادث.
بدأ تعليمه في باثاشالا (مدرسة ابتدائية) تقع بالقرب من معبد غاروريشوار في فاراناسي. بعد ذلك حصل على القبول في مدرسة اللغة الإنجليزية التي أنشأها المهراجا جايانارايانا غوشال. تعلم البنغالية والإنجليزية والهندية والأردية واللغة الفارسية والسنسكريتية في المنزل والمدرسة. درس الفيدا والأوبانيشاد بتوجيه من بانديت الشهير من ماهاراشترا ناغافاتا. لفترة ما، درس أيضًا اللغة السنسكريتية خاصة بتوجيه من بانديت ماهاموهابادياي الشهير (لقب فخري ممنوح لشخص متعلم جدًا) من فاراناسي يدعى شري ديبناريان فاتشاسباتي.
وقد أعجب نفس فاشاسباتي ماهاسايا بفكر ومعرفة شري شياماتشاران واقترح زواج ابنته كاشيموني من شري شياماتشاران. وافق والد سري شياماتشاران على الاقتراح وتم الزواج من كاشيموني. في ذلك الوقت كان في الثامنة عشرة من عمره. بعد ذلك أخذ التأهيل من كولاجورو (المعلم من تقاليد الأسرة).
أنعم الله على شري شياماشاران لاهيري بعدد قليل من الأبناء والبنات. من بينهم، كان اسم الابن الأكبر شري تينكوري لاهيري والابن الأصغر شري دوكوري لاهيري.

في عام 1851، تم توظيف شري شيماشاران ككاتب في إدارة الأشغال العسكرية في غازي بور في U.P.
في عام 1852، فقد والده في سن 24 عامًا تقريبًا.
يقال أنه في عام 1861، تم نقله إلى رانيخيت من U.P. وهناك التقى يوغي غامض على ارتفاع عال وراء دوناجيري يعبر نهر السيل. كان هذا اليوغي الغامض يقيم في كهف باندوخولي. حصل شري شياماشاران على بداية كريا يوغا من هذا اليوغي الغامض. لا أحد يعرف اسم هذا اليوغي الغامض، كان يعرف فقط باسم "باباجي". كما سمع أنه كان معلم شياماتشاران في الولادة الماضية.
في غضون أي وقت من الأوقات، عبر شري شياماشاران جميع مراحل سادانا الروحية وبلغ سيدهي. ثم تم نقله من رانيخيت إلى مكان آخر.
أمره معلمه "باباجي" مهراج بنشر "كريا يوغا" واتباعًا لأمر "باباجي"، جعل العديد من التلاميذ. نشر الغيتا بينما كان لا يزال في الخدمة. بعد تقاعده من الخدمة أثناء تقاعده، تولى وظيفة طباعة ونشر ما يقرب من 26 كتابًا مقدسًا لتلاميذه. من بين تلك الكتب، كان "الغيتا" و "مانو راهاسيا" الأكثر شهرة ويجب أن يقرأ لجميع تلاميذه.
باتباع أمر معلم اليوغا "باباجي" مهراج عندما بدأ في نشر كريا يوغا، أصبح الناس من مختلف شرائح المجتمع تلاميذه مثل: الفقراء والأغنياء، الرجل والمرأة، الهندوس، المسلمين، المسيحيين، سانياسي، بارامهانسا، إلخ. كما أخذ والد زوجته، بانديت ديبنانرايان فاشاسباتي والمعلم من تقاليد عائلته بداية كريا يوغا منه.
أصبح العديد من تلاميذه السانياسي مشهورين. من بينهم، بارامهانسا سريماد سوامي براناباناندا جيري، وسريماد سوامي بهاسكاراناندا ساراواستي، وسريماد سوامي بالاناندا مهراج، وسريماد سوامي يوكتيزوار جيري معروفون للجميع.
شارك بارامهانسا يوغاناندا الذي كان تلميذًا لسوامي يوكتسوار جيري في نشر كريا يوغا في العالم الغربي، وبالتالي جعل الهند مجيدة.
عندما كان يوجيراج لاهيري ماهاسايا يعاني من الجمرة ويستلقي على فراش الموت في منزله في فاراناسي، كان تلميذه العزيز سريماد سوامي براناباناندا جيري يقيم في

قصر أودايبور كضيف لتلميذه مهارانا فاتح سينغ. عندما سمع خبر مرض معلمه، كان يستعد لمغادرة أودايبور إلى فاراناسي.
بحلول الوقت الذي كان مستعدًا فيه لمغادرة أوديبور، ترك يوجيراج جسده الفاني. تجلى يوجيراج في شكله الإلهي في أوديبور أمام تلميذه شري براناباناندا وقال له: "براناب! لا حاجة للمجيء إلى فاراناسي الآن. لقد تركت بالفعل إطاري الفاني. كانت لدي رغبة في كتابة وطباعة سابتوسلوكي غيتا في ضوء اليوغا. لم أتمكن من فعل الشيء نفسه. أنت تكمل نفس الشيء". كتب سواميجي شرحًا لسابتوسلوكي غيتا في ضوء اليوغا باللغة الهندية وتمت طباعة نفس الشيء.
ترك يوجيراج لاهيري ماهاسايا إطاره الفاني في نشوة اليوغا يوم الخميس 26 سبتمبر 1895 خلال اللحظة الانتقالية الميمونة لماهاستامي. خلال هذه اللحظة كانت زوجته وأبناؤه وبناته حاضرين. توفيت زوجته كاشيموني ديفي عن عمر يناهز 94 عامًا في عام 1930.
كيف يترك اليوغي جسده أثناء الموت أظهره الرب كريشنا أثناء وفاته لصالح البشرية. تم وصف الشيء نفسه في سريماد بهاجافات، الحادي عشر سكاندا، الفصل الحادي والثلاثين، من الأول إلى العاشر من سلوكاس.

— شري جياننداناث موخوبادهاياي...

جدول المحتويات